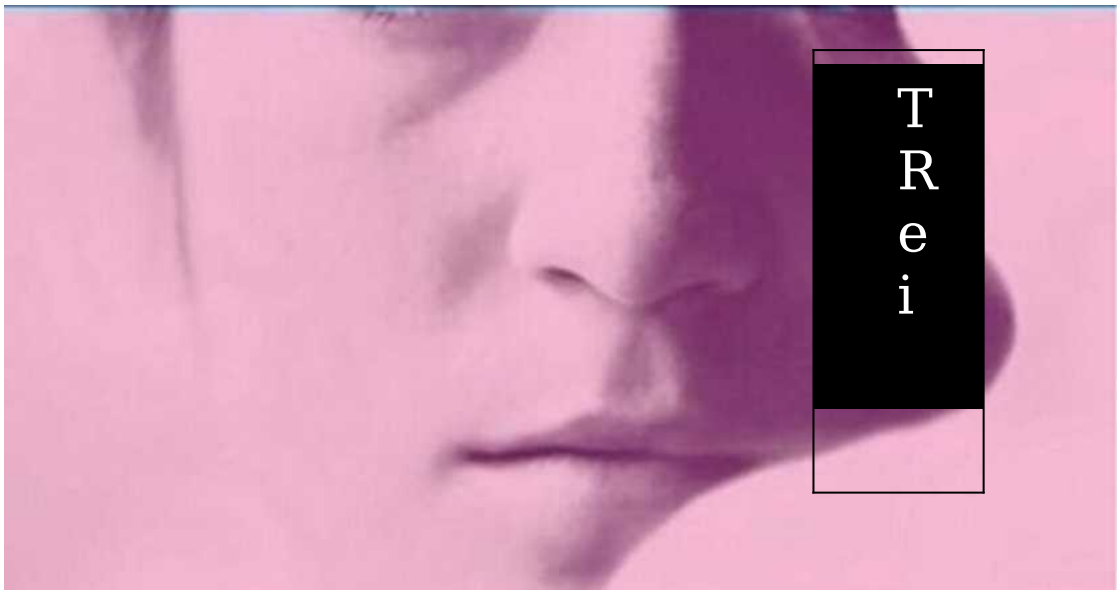
:iice perfecte

Fiicele adulte ale alcoolicilor

ROBERT J. ACKERMAN



TRei

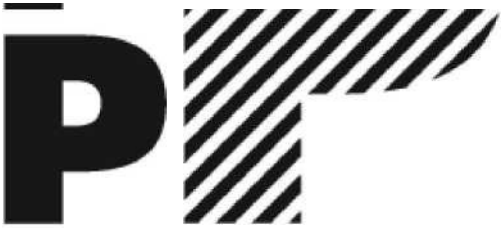
Robert J. Ackerman

Fiice perfecte

Fiicele adulte ale alcoolicilor

Traducere din engleză de
Oana Badea

EDITURA TREI
2016



PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINŢI

9

COLECŢIE COORDONATA DE
Vasile Dem. zamfirescu

TRei

PERFECT DAUGHTERS: ADULT DAUGHTERS OF ALCOHOLICS
Robert J. Ackerman, Ph.D.

Copyright © 1989, 2002 Robert J. Ackerman, Ph.D.
All rights reserved.
Published under arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS INC.
Deerfield Beach, Florida, USA.
Romanian language rights handled by Prava I Prevodi, Belgrade
în conjunction with Montreal-Contacts/ The Rights Agency

© Editura Trei, 2016
pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-719-882-9
ISBN PDF: 978-606-719-883-6
ISBN Print: 978-606-719-769-3

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu
Director editorial: Magdalena Mărculescu
Redactor: Manuela Sofia Nicolae
Design: Faber Studio
Foto copertă: Guliver/Getty Images/ © Hattie Ellis
Director producţie: Cristian Claudiu Coban
Dtp: Florin Paraschiv
Corectură: Duşa Udrea, Sînziana Doman

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este

destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a
fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul,
reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la
dispoziţia publică, inclusiv prin internei sau prin reţele de calculatoare,
stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea
recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea
sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite
fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a
legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepseşte penal
şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Pentru Lydia şi fiicele ei, Kimberly, Mary şi Debbie

Nota autorului

Cazurile şi experienţele împărtăşite în paginile acestei cărţi sunt reale. Numele şi identităţile au fost schimbate, pentru a asigura confidenţialitatea protagoniştilor.

Mulţumiri

Multe persoane au contribuit la scrierea ambelor ediţii ale cărţii *Fiice perfecte.* Le sunt recunoscător tuturor. Pentru prima ediţie, aş dori să le mulţumesc (din nou) lui Judith A. Michaels, Edward Gondolf şi Charles Bertness pentru sprijinul şi abilităţile lor de cercetare dovedite în elaborarea chestionarului pentru fiicele adulte şi în analiza datelor. Linda Sanford şi Diane Glynn m-au încurajat, m-au sprijinit şi mi-au dat imboldul necesar pentru a începe să scriu cartea. îi mulţumesc lui Mărie Stilkind pentru ajutorul editorial.

Pentru ediţia revizuită a acestei cărţi, aş dori să le mulţumesc lui Christine Belleris, Susan Tobias şi Lisa Drucker pentru ajutorul editorial. Aş vrea să le mulţumesc asistentei mele universitare Jacquelyn B. Griffin şi lui Crystal Deemer pentru sprijinul său în chestiuni administrative.

Pentru ambele ediţii ale acestei cărţi, aş dori să îi mulţumesc lui Peter Vegso de la Health Communications, pentru că a preluat acest proiect şi pentru numeroasele succese pe care le-am obţinut împreună. Persoanei care a ascultat de multe ori gândurile şi conceptele din aceste pagini, Kimberly Roth Ackerman, îi mulţumesc pentru tot.

în cele din urmă, aş dori să le mulţumesc tuturor fiicelor adulte care şi-au adus contribuţia în această carte şi în vieţile multora. Vă admir bunăvoinţa de a împărtăşi aspecte din vieţile voastre, pentru a ajuta alte femei în anumite aspecte ale vieţilor lor. Vă mulţumesc.

Prefaţă

De la scrierea primei ediţii a cărţii *Fiice perfecte,* unele lucruri s-au schimbat, iar altele nu. Din fericire, câteva lucruri s-au schimbat în bine. în primul rând, copiii de toate vârstele care au crescut cu unul sau doi părinţi alcoolici au la dispoziţie mai mult ajutor. Pedagogi, consilieri, terapeuţi, tineri lucrători în domeniul sănătăţii mentale, membri ai clerului, legiuitori şi mulţi alţii sunt astăzi mult mai conştienţi de numeroasele probleme cu care se confruntă copiii alcoolicilor. De asemenea, au apărut multe programe excelente menite să le vină în ajutor. Aceste programe există acum la nivel naţional, regional şi local.

O altă schimbare este aceea că obţinerea de ajutor pentru copilul sau copilul adult al unui alcoolic este mai acceptabilă. Medicii clinicieni sunt mai bine pregătiţi pentru a-i ajuta în rezolvarea problemelor cauzate de alcoolism şi de familie. Iar eu cred că abordarea în ceea ce priveşte ajutorul acordat s-a schimbat în bine. Suntem mai dispuşi să folosim modele pozitive pentru a ajuta, să recunoaştem că aceşti copii adulţi sunt nişte supravieţuitori şi să clădim pe baza rezilienţei, pe care multe persoane şi-au dezvoltat-o de mici copii. Nu mai tratăm copiii alcoolicilor ca pe nişte victime.

Extrem de relevante pentru această carte sunt schimbările pe care femeile le-au pus în aplicare, pentru ele, dar şi pentru alţii. Deşi nu au avut loc toate schimbările necesare pentru femei, în acelaşi timp cu transformările sociale, femeile se află totuşi într-o poziţie mai bună astăzi, nu numai pentru a cere şi a primi ajutor, ci şi pentru a ajuta alte femei. Această schimbare a sporit enorm probabilitatea ca mai multe fiice adulte ale alcoolicilor să găsească ajutorul şi sprijinul de care au nevoie.

Ceea ce nu s-a schimbat este faptul că societatea continuă să producă părinţi care devin alcoolici, iar copiii cresc în familii cu dependenţe sau alte tipuri de disfuncţii. în plus, încă avem mai mulţi alcoolici netrataţi decât alcoolici în recuperare, ceea ce înseamnă că majoritatea copiilor alcoolicilor vor creşte într-o familie cu un părinte alcoolic, care continuă să bea. Astfel încât trebuie să le oferim ajutor copiilor alcoolicilor, indiferent dacă părintele alcoolic vrea sau nu să fie ajutat.

O altă situaţie care nu s-a schimbat, conform percepţiei mele, este aceea că fiicele adulte ale alcoolicilor continuă să deschidă drumul în ajutorarea nu numai a copiilor alcoolicilor, ci şi a copiilor deveniţi adulţi. încă aud şi văd mai multe fiice adulte decât fii adulţi care sunt dispuse să îşi împărtăşească poveştile, observaţiile, temerile şi punctele forte, pentru a-şi recâştiga şi spori calitatea vieţii.

în cele din urmă, un lucru care nu s-a schimbat este, cu siguranţă, pasiunea mea şi dorinţa de a ajuta alţi copii ai alcoolicilor. Sufletul meu încă strigă „Da!” atunci când aflu că, într-un fel sau altul, am avut norocul de a ajuta pe cineva şi văd în ochii acelei persoane că îndoielile de sine încep să fie înlocuite de o părere pozitivă despre propria persoană. încă de la prima mea carte, *Children of Alcoholics: A Guidebook for Educators, Therapists and Parents,* apărută în 1978, am avut bucuria de a face parte dintr-o mişcare în continuă creştere, pentru a construi o comunitate de oameni care doresc a-şi îmbunătăţi calitatea vieţii. întreaga călătorie a fost splendidă, şi nu s-a terminat încă.

Această nouă ediţie a cărţii *Fiice perfecte* conţine informaţii actualizate. Am adăugat capitole despre tăria de caracter în timpul copilăriei şi maturităţii, un nou capitol despre relaţiile de mare risc, „Reflecţii” la

sfârşitul fiecărui capitol, şi două capitole noi. Reflecţiile sunt citate din femei celebre, care sper să vă pună pe gânduri cu privire la propria persoană.

Primul capitol nou conţine scrisori de la fiice perfecte, pe care le-am primit de la apariţia primei ediţii a cărţii. Unele dintre femeile care au scris scrisorile îmi adresau întrebări, altele îşi împărtăşeau poveştile de succes, altele îşi mărturiseau durerea; unele doreau să îmi spună „mulţumesc”, iar unele voiau doar să ia legătura cu mine şi să mă salute. După cum veţi vedea, scrisorile lor ne fac cunoştinţă nu numai cu alte fiice perfecte şi problemele lor, ci şi cu toate subiectele dezbătute în această carte. Am ales să pun scrisorile la începutul cărţii.

Al doilea capitol nou, „Secrete şi iar secrete”, tratează unele dintre cele mai comune dificultăţi ale multor fiice adulte care, din păcate, şi-au făcut apariţia în căminele lor, pe lângă problema alcoolismului. Divorţul părinţilor, comportamentele abuzive şi tulburările de alimentaţie sunt discutate în acest capitol. Aceste dificultăţi, care au lucruri în comun unele cu celelalte, precum şi cu alcoolismul parental, contribuie cu încă un aspect la viaţa deja dificilă a fiicelor adulte.

Sper ca această carte şi numeroasele perspective împărtăşite de fiicele adulte să vă ajute. Meritaţi.

Introducere

încă de la mijlocul anilor ’70, am avut privilegiul de a participa la una dintre cele mai satisfăcătoare, emoţionante şi inedite experienţe pe care mi le-aş fi putut imagina: implicarea în situaţia copiilor alcoolicilor de toate vârstele şi în mişcarea pentru sprijinirea acestora de la nivel naţional. Am străbătut întreaga ţară ţinând conferinţe şi discursuri, împărtăşindu-le şi ascultându-i pe copiii alcoolicilor. Aceasta este cu adevărat o mişcare fundamentală din toate punctele de vedere, despre fiii şi fiicele de toate vârstele care au simţit durere în copilărie, dar îşi doresc dragoste, fericire, sănătate şi frumuseţe în vieţile lor. Mişcarea se concentrează asupra vindecării.

Pe măsură ce am analizat şi participat la această reuniune a milioane de voci care înainte erau tăcute, am observat două lucruri. Unul este acela că mişcarea pentru copiii alcoolicilor a fost iniţiată de generaţii de adulţi care au crescut în familii de alcoolici, „copii adulţi” care deschid acum calea pentru generaţiile care urmează. în al doilea rând, majoritatea covârşitoare a acestor copii adulţi care sunt dispuşi să conducă şi să împărtăşească părţi din vieţile lor pentru a-i ajuta pe alţii sunt femei. Multe dintre problemele copiilor au beneficiat în mod direct de mişcarea femeilor din această ţară, iar mişcarea pentru copiii alcoolicilor nu face excepţie.

în decursul călătoriilor mele, am avut şansa să ascult multe femei care au fost dispuse să îşi împărtăşească poveştile; aceste poveşti mi-au deschis interesul pentru fiicele adulte ale alcoolicilor. Bunăvoinţa lor de a-şi exprima sentimentele, ideile, durerea, perspectivele şi vindecarea au deschis uşa pentru multe femei şi bărbaţi care au trăit în izolarea şi

liniştea unor familii alcoolice. Le rămân dator tuturor fiicelor adulte care m-au ajutat să le înţeleg mai bine şi, astfel, să le transmit altora ceea ce am aflat. Dacă sunteţi fiica adultă a unui părinte alcoolic, această carte vă este adresată dumneavoastră, este pentru şi despre dumneavoastră.

Această carte se bazează pe cercetări şi interviuri cu femei provenite din familii alcoolice şi nealcoolice de pe întreg teritoriul Statelor Unite, în speranţa că le va oferi informaţii din interior şi înţelegere nu numai „fiicelor adulte ale alcoolicilor", ci şi celor care le iubesc, care trăiesc împreună cu ele, muncesc alături de ele şi le sprijină.

Cel mai important lucru este că această carte este despre vindecare. Nu toate fiicele adulte sunt afectate în acelaşi fel şi nu au toate aceleaşi probleme. însă toate fiicele din acest studiu împărtăşesc aceeaşi dorinţă de a se înţelege mai bine pe sine, de a-şi înţelege comportamentele de astăzi şi modalităţile în care îşi pot îmbunătăţi viaţa. Dificultăţile comune variau de la înţelegerea propriilor trăsături de personalitate şi comportamente ca adulţi la probleme cu relaţiile şi cu intimitatea, relaţionarea cu părinţii, propriile abilităţi de creştere a copilului, confruntarea sentimentelor din copilărie, dependenţele, sexualitatea şi o dorinţă de vindecare. Poate că împărtăşiţi unele dintre aceste preocupări.

Cartea este structurată în cinci părţi. Prima parte include o colecţie nouă de scrisori primite de-a lungul anilor de la fiicele adulte ale alcoolicilor. De asemenea, prima parte a cărţii analizează copilăria, trecând în revistă multe preocupări legate de felul în care v-a crescut un părinte alcoolic.

Partea a doua ia în considerare dinamica şi efectele relaţiilor care se produc atunci când o fiică locuieşte cu o mamă alcoolică, spre deosebire de un

tată alcoolic. Partea a doua include, de asemenea, un nou capitol care studiază abuzurile, tulburările de alimentaţie şi divorţul, precum şi felul în care influenţează acestea viaţa unei fiice adulte.

Partea a treia se referă la înţelegerea propriei persoane şi a multora dintre comportamentele dumneavoastră. în plus, examinăm sursa unora dintre comportamentele dumneavoastră şi felul în care numeroase fiice adulte au adaptat anumite tipare comportamentale, atât pozitive, cât şi negative, în vieţile lor.

în partea a patra veţi învăţa să vă acceptaţi trecutul, comportamentul din prezent şi, cel mai important, pe dumneavoastră însevă. Subiectele din această parte includ opiniile fiicelor adulte despre relaţii, modalitatea de a creşte un copil, problemele cu părinţii şi rezolvarea propriilor dependenţe, dacă există.

Partea a cincea abordează descoperirea şi vindecarea pentru fiicele adulte. Pe măsură ce citiţi această carte şi, să sperăm, începeţi să vă înţelegeţi mai bine, vă veţi şi descoperi mai bine. Asta înseamnă că nu ştiţi cine sunteţi? Nu, dar vă întreb cât de bine vă cunoaşteţi? Vă cunoaşteţi toate faţetele, toate comportamentele şi cauzele pentru care gândiţi şi acţionaţi în felul în care o faceţi? Descoperind cine sunteţi, aţi ajuns la o concluzie referitoare la acele părţi ale dumneavoastră pe care aţi dori să le păstraţi, cele pe care aţi vrea să le eliminaţi pentru totdeauna şi cele pe care aţi dori să le schimbaţi? Aţi descoperit temerile, îndoielile şi limitările pe care vi le impuneţi singură? V-aţi descoperit, de asemenea, punctele forte, talentele, capacităţile şi abilităţile care v-ar putea ajuta să vă sporiţi calitatea vieţii?

Pe măsură ce citiţi această carte, veţi vedea cuvintele multor femei şi numeroasele teme comune

exprimate. Dar încercaţi să ţineţi cont de tema de fond referitoare la toţi copiii adulţi: toţi suntem nişte supravieţuitori. M-am săturat să ascult şi să citesc cărţi şi articole despre copiii adulţi ai alcoolicilor care ne descriu de parcă am fi cei mai neadaptaţi adulţi creaţi vreodată. Nu ştiu despre dumneavoastră, dar eu nu am cunoscut niciodată un copil adult care să nu se considere un supravieţuitor. Da, vieţile copiilor alcoolicilor conţin multă durere. Dar dacă vă uitaţi cu atenţie, veţi vedea că aveţi multe abilităţi şi mult potenţial. Eu scriu despre supravieţuirea, speranţa, abilităţile şi puterea pe care le-am văzut cu ochii mei şi despre care am auzit de la copiii supravieţuitori. Nu scriu despre disperarea şi deznădejdea victimelor. Numeroasele femei menţionate în această carte au fost de acord că sunt nişte supravieţuitoare.

Studiul pe care se bazează această carte a fost aplicat pe un eşantion naţional de 1 209 femei din Statele Unite. Dintre acestea, 624 au crescut în familii de alcoolici, iar 585 au crescut în familii nealcoolice. Pentru a nu vă întrerupe lectura sau gândurile, toate statisticile şi tabelele se află în anexă. Pe lângă studiu, 200 de femei care au crescut în familii de alcoolici au fost de acord să îmi acorde interviuri. Opiniile, comentariile şi poveştile lor personale descriu realitatea emoţională despre vieţile fiicelor adulte, pe care datele statistice singure nu ar putea să o exprime.

Atunci când am scris această carte, am înfruntat o mare provocare, şi anume că eu nu sunt „autorul” acesteia, ci doar facilitez răspândirea cuvintelor pe care alţii au dorit să le împărtăşească. Am apelat la abilităţile mele de cercetător, scriitor, consilier, copil adult şi – cel mai important – ascultător, pentru a vă transmite ceea ce am auzit. Sper că am ascultat bine şi că cele două ţeluri ale acestei cărţi – o mai bună înţelegere a fiicelor adulte şi furnizarea unor opţiuni

pentru vindecare – vor fi atinse. Sper, de asemenea, că obiectivele mele ca scriitor vor facilita obiectivele dumneavoastră ca fiică adultă.

Partea întâi
Copilăria reexaminată

Capitolul 1 Sunt singura care se simte aşa? Scrisori de la fiice perfecte

„Suntem cu toţii în situaţia aceasta împreună – dar singuri.” Lily Tomlin

Multora le plac scrisorile. O scrisoare frumoasă îţi comunică faptul că cineva se gândea la tine şi şi-a făcut timp să te salute. De la scrierea primei ediţii a cărţii *Fiice perfecte,* am primit numeroase scrisori de la fiice adulte ale alcoolicilor. Prin corespondenţa lor, împărtăşeau propriile experienţe de viaţă, adresau întrebări referitoare la ele însele, se întrebau dacă le va afecta faptul că au crescut în familii alcoolice, îşi exprimau îngrijorarea legată de relaţiile lor, doreau să afle cum să renunţe la trecut, ofereau speranţă pentru alte fiice adulte şi, în cele din urmă, pur şi simplu spuneau „mulţumesc”.

însă cel mai important este faptul că aceste scrisori provin de la femei care nu îşi mai neagă vieţile, care preiau controlul asupra propriei vindecări şi îşi dau seama că nu sunt singure. Trecând prin durere şi traumă, vă puteţi conecta mai bine cu ceilalţi. Unele dintre scrisorile pe care le-am primit compun acest prim capitol. Deşi fiecare scrisoare provine de la o altă sursă, este evident faptul că toate conţin teme comune. împărtăşesc aceste scrisori cu dumneavoastră, în speranţa că veţi începe să vă simţiţi conectată cu alţii. Le mulţumesc corespondenţilor mei pentru că au scris aceste scrisori şi pentru că v-au transmis că nu mai sunteţi singure.

Dragă doctore Ackerman,

Am dorit să vă scriu după ce am citit *Fiice perfecte.* A fost prima carte despre copiii alcoolicilor pe care am citit-o în întregime, deoarece majoritatea cărţilor de autoajutorare nu mi se par deloc utile... Mi-a plăcut în mod special faptul că scrierea nu a căzut în capcana mult prea des întâlnită de a considera că fiecare comportament este codependent.

Citind *Fiice perfecte,* mi-am dat seama că am făcut mari progrese. Am realizat, de asemenea, că mai am un drum lung de parcurs, deoarece încă resimt multă durere. Cel mai mult mă descurajează faptul că fac terapie – am aflat multe despre mine şi de ce mă comport în anumite feluri – şi totuşi nu ştiu încotro să o apuc de aici înainte. Este ca şi cum am înţeles, din punct de vedere intelectual, cât de defectuoasă a fost creşterea mea, dar nu am reuşit să prelucrez acest lucru din punct de vedere emoţional. încă simt multă furie. încă sunt dominată de frică în relaţiile mele, îmi este greu să mă simt cu adevărat apropiată de oameni (bărbaţi şi femei). Atunci când mă simt speriată sau vulnerabilă, tind să îi îndepărtez pe cei din jur. Am prietenii strânse, dar îmi este greu să simt că acele persoane îmi sunt foarte apropiate. Uneori încep să mă tem, iar atunci tind să mă izolez, deoarece pare că este calea cea mai sigură. Uneori descopăr că îmi este mai uşor să fiu singură, dar apoi devin confuză, deoarece eu sunt, din fire, introvertită şi rezervată – aşa că nu ştiu cât anume din faptul că stau singură ţine de personalitatea mea şi cât ţine de modul în care am crescut. Şi mă întreb permanent dacă sunt „normală”.

Cred că autoacceptarea reprezintă o parte importantă a procesului de vindecare, dar, după cum aţi indicat în cartea dumneavoastră, nu este destul ca eu să *ştiu* asta. Trebuie să o şi *simt.* Dar

cum să fac acest lucru? încă nu îmi este clar. Ne sfătuiţi, de asemenea, să învăţăm despre „renunţarea la control”, îmi puteţi spune cum să fac asta? Să-mi spun, pur şi simplu, „Renunţă la control!”? Sau ce anume trebuie să facă o persoană pentru a renunţa la control? încă nu am găsit niciun material în care să se explice cum se poate renunţa la control. De asemenea, situaţia mea este diferită de cea a altor fiice prezentate în cartea dumneavoastră. Nu numai că am avut un tată alcoolic, dar am avut şi o mamă cu o boală mentală cronică, o mamă care mă abuza emoţional extrem de tare. Există cărţi despre copiii care cresc într-un astfel de mediu familial? Cred că este asemănător cu a avea doi părinţi alcoolici, dar nu sunt sigură. Dacă aveţi informaţii care mi-ar putea fi de ajutor, le-aş aprecia foarte mult. Am încercat să iau parte la câteva întruniri ACOA[1], dar, în general, nu îmi plac programele în Doisprezece Paşi. Există alternative la programele în Doisprezece Paşi, care ar putea oferi sprijin în cadrul unui grup? Din nou, aş aprecia orice informaţie pe care aţi putea să mi-o oferiţi. Mă bucur că am descoperit cartea dumneavoastră. Sunt convinsă că a ajutat multe fiice adulte. Vă mulţumesc pentru timpul acordat citirii acestui e-mail.

Cu stimă,
Elizabeth

Bună ziua, doctore Ackerman,

Am douăzeci şi cinci de ani şi un tată care s-a lăsat de băutură de optsprezece ani. Până să citesc *Fiice perfecte,* nu mi-am dat seama că încă eram prizonieră în iadul codependenţilor. întotdeauna am spus despre mine, cu zâmbetul pe buze, că sunt „fetiţa lui tata”. Adevărul este

că tata este şi va fi mereu un alcoolic. Astăzi pot spune cu capul sus (încă mai lucrez asupra sentimentului de vină) că nu mai sunt codependenta lui.

Am descoperit cartea dumneavoastră din întâmplare... pur şi simplu dintr-o coincidenţă (modul lui Dumnezeu de a rămâne anonim – acesta va fi singurul clişeu din mesajul meu, promit)... Tatăl meu, în vârstă de 53 de ani, va suferi o operaţie de triplu bypass mâine. Aceasta este prima „criză normală" pentru familia mea, şi să ştiţi că suntem o adunătură de pomină! Pentru prima dată în viaţa mea pot să îmi văd familia prin ochii unei persoane semisănătoase, nu doar ca o fiică adultă. Am plâns săptămâna aceasta şi m-am simţit extraordinar.

începe să mă obişnuiesc cu ideea că nu îi pot vindeca pe ceilalţi. Mama, tata şi fratele meu sunt pe cont propriu. Mie îmi pasă de MINE.

Acestea au fost câteva informaţii ca să înţelegeţi contextul. Vă scriu acest e-mail în primul rând pentru a vă spune „Mulţumesc!".

în al doilea rând, aş vrea să menţionez că, deşi părinţii se lasă de băutură, nu toţi ceilalţi membri ai familiei încep procesul de vindecare în acelaşi timp. Tata nu a mai băut de când aveam şapte ani. După cum spuneam, acum am douăzeci şi cinci. Nu mă înţelegeţi greşit; ştiu că datorită faptului că el nu mai bea şi abilităţilor soţului MEU putem menţine o căsnicie sănătoasă. Prietena mea cea mai bună are un tată alcoolic activ, iar ea nu poate. (Nu vă îngrijoraţi, i-am trimis cartea dumneavoastră.) Acum am căsnicia pe care părinţii mei nu au avut-o niciodată. Slavă Domnului!

în orice caz, acum sunt mai puternică. învăţ să fiu independentă. Nu îmi vine să cred că singura relaţie din viaţa mea pe care am

crezut-o a fi cea mai bună este, de fapt, cea mai rea.

Mulţumesc din nou – sunteţi o persoană specială!

Jen

Doctore Ackerman,

Vă mulţumesc foarte mult pentru invitaţia de a împărtăşi unele dintre experienţele mele din cadrul ACOA. Sunt de acord că ne ajută să citim despre experienţele altora. Ştiu că mie mi-a insuflat speranţă să citesc despre alte femei, ale căror experienţe erau chiar mai groaznice decât ale mele, şi depre felul cum au reuşit, în cele din urmă, să îşi gestioneze vieţile, fără a permite comportamentului persoanei alcoolice sau dependente de anumite substanţe chimice să le scoată din minţi.

Am treizeci şi şapte de ani şi am devenit văduvă la vârsta de douăzeci şi trei. Sunt în relaţia actuală de paisprezece ani. Sunt cea mai mare dintre patru fraţi şi singura fată. La nouăsprezece ani, m-am măritat cu iubitul meu din liceu James, care provenea tot dintr-o familie de alcoolici. Locuiam în străinătate, iar el îşi desfăşura stagiul în armată, când a murit într-un accident auto. Căsnicia noastră era pe punctul de a se destrăma la momentul morţii lui, pentru că mă înşela constant.

L-am cunoscut pe Brian la câteva luni după aceea. Mi-a dăruit atenţia de care aveam atâta nevoie în acea etapă din viaţa mea. O parte din mine era tristă pentru că îmi murise soţul, dar o altă parte era uşurată, pentru că acum nu mă mai putea răni. Cred că mă voi simţi întotdeauna puţin vinovată pentru că gândeam acest lucru, dar chiar aşa simţeam.

Brian era cam petrecăreţ când ne-am cunoscut, dar eram tineri şi singuri şi nu aveam copii, aşa că nu părea a fi o problemă. Timp de ani de zile după

ce neam cunoscut, obişnuiam să ieşim în oraş cu prietenii şi să bem, ocazional, fără efecte adverse. Eram tineri şi voiam să ne simţim bine. Problemele au început cam după şapte ani, când am hotărât să ne întemeiem o familie. Pentru mine era clar că atunci când iei hotărârea aceasta te maturizezi şi te apuci serios de treabă. Dar pentru Brian nu a fost la fel de simplu. Nu mi-am dat seama că substanţele deveniseră o adevărată dependenţă pentru el. Lucrurile s-au înrăutăţit când a început să experimenteze cu cocaina. îşi lua doza şi pleca toată noaptea. Asta se întâmpla în timp ce eu eram însărcinată cu fiica noastră. îmi aduc aminte că eram gravidă în luna a opta sau a noua şi plecam cu maşina, în toiul nopţii, de nenumărate ori, să îl caut, deşi ar fi trebuit să stau acasă şi să dorm, pentru că a doua zi trebuia să fiu la muncă.

Stăteam trează şi plângeam toată noaptea. A fost o perioadă îngrozitoare a vieţii mele. O sunam pe mama lui în miez de noapte şi mă plângeam la ea, ceea ce ei nu îi convenea foarte tare. Odată eram atât de sătulă, încât i-am adunat toate lucrurile într-un morman, în mijlocul sufrageriei, cu intenţia să îi spun să se mute, când se va întoarce acasă.

De la naşterea fiicei noastre, astfel de întâmplări sunt mai puţine şi mai rare, dar încă mai are scăpări. Cred că a trecut mult timp de când nu mai ia cocaină, dar ştiu că mai fumează marijuana ocazional şi se mai îmbată din când în când. încă mă deranjează atunci când o face, dar, în cele din urmă, mi-am dat seama şi am acceptat faptul că întotdeauna este doar o chestiune de timp până la următoarea întâmplare, înainte, credeam că într-o zi se va maturiza şi va lăsa în urmă comportamentul acesta iresponsabil. Acum înţeleg că este foarte posibil să nu o facă

niciodată. Alcoolismul şi dependenţa de substanţe chimice nu sunt probleme pe care pur şi simplu le depăşeşti, maturizându-te. însă tot mi se pare frustrant când vine acasă după ce a petrecut toată noaptea şi îmi spune cât de supărat este pe el însuşi şi cum de data aceasta *va fi altfel,* pentru că are de gând să se schimbe cu adevărat şi să nu mai repete greşeala. Cred că vă puteţi imagina de câte ori l-am auzit spunând aceleaşi cuvinte.

La început îl credeam, iar totul mergea bine o perioadă, dar apoi bineînţeles că se întâmpla din nou. Urmau alte promisiuni care, la rândul lor, erau încălcate. Nu mai am puterea să le cred. Aş fi nebună să îl mai cred. Mă doare prea tare dacă îmi permit să cred şi mă laud prietenilor şi familiei că *de data aceasta* chiar vorbeşte serios, *de data aceasta* va fi altfel. Ei se uitau mereu la mine şi îmi dădeam seama ce gândeau: „Ce credulă e". M-am săturat să mă simt ca o fraieră şi doare prea tare să mi se spulbere speranţele iar şi iar. Aşa că acum pur şi simplu accept că el este aşa cum este.

Cred că mă consider recunoscătoare, pentru că lucrurile ar putea sta mai rău, mult mai rău. Ar putea fi un alcoolic nenorocit, furios, violent, care bea în fiecare zi şi le transformă vieţile tuturor celor din casă într-un iad. Aşa era tatăl meu. Deci nu, din punctul acesta de vedere, nu e chiar atât de rău. Brian are perioade de luni întregi, chiar de un an sau mai mult, între recidive. Asta creează iluzia că, poate, de data aceasta chiar a reuşit. Până săptămâna aceasta, trecuse mai mult de un an şi jumătate de la ultima recidivă.

A plecat să îl ducă acasă pe fratele meu – care, apropo, este şi el alcoolic – şi s-a mai întors peste vreo patru ore. Fratele meu stă la douăzeci de minute de mers cu maşina de noi. M-a sunat de mai multe ori în seara aceea ca să îmi ofere scuze

pentru faptul că încă nu ajunsese acasă. Mi-am dat seama de la început că era pus pe rele. întâmplarea precedentă, de dinainte cu un an şi jumătate, îl implicase tot pe fratele meu şi, ca să scurtez povestea, Brian a ajuns la închisoare în noaptea aceea. M-a sunat pe mine să vin şi să depun cauţiunea. I-am spus că nu am de gând să fac asta; în niciun caz nu aveam să îmi trezesc copiii din somn în toiul nopţii ca să îl scot pe el din închisoare. I-am spus că şi-a făcut-o cu mâna lui şi trebuie să se descurce singur. De ce să sufăr eu pentru greşelile lui? A stat acolo toată noaptea. A fost una dintre cele mai bune decizii pe care le-am luat în viaţa mea. Până şi Brian a recunoscut asta. A avut timp, în noaptea aceea, să se gândească la viitorul lui şi la ce se va întâmpla dacă nu îşi pune ordine în viaţă. Aşadar, da, ştiu sigur că sunt mult mai bine decât eram acum câţiva ani. Acum ştiu că am puterea să am grijă de mine.

Cea mai mare preocupare o reprezintă acum copiii mei, mai ales fiica mea. Avem doi copii împreună, o fată de şapte ani şi un băiat de patru ani. Ştiu că, pe măsură ce fiica mea creşte, va începe să simtă tensiunea din relaţia părinţilor ei. în cele din urmă, Brian îşi va da în petic, iar ea va afla. Nu am de gând să o mint în legătură cu problemele tatălui ei. Pur şi simplu nu o voi face. Oricum şi-ar da seama imediat. Copiii ştiu când nu spui adevărul sau când încerci să pui lucrurile într-o lumină roz. Eu una ştiam întotdeauna. Nu vreau să transmit vreodată astfel de mesaje ambigue. De fapt, cred că Brian ar trebui să îi explice aceste lucruri. Dar ştiu sigur – şi asta este cea mai mare temere a mea – că va veni într-o zi la mine şi mă va întreba de ce mai stau cu el dacă mă minte şi se poartă aşa cu mine. E o întrebare grea. Mi-e greu şi mie să răspund, chiar şi mie însămi. Bineînţeles că îl iubesc, şi este un tată minunat. Este un om

bun din multe puncte de vedere. Fiica noastră îl iubeşte. Fiul nostru este mai retras faţă de el. Nu s-a simţit niciodată în largul lui în jurul bărbaţilor în general, îmi fac griji pentru felul cum va reacţiona fiica mea când va afla că tăticul ei nu este perfect şi mă tem că va înţelege că este în regulă să stai cu o persoană care te minte şi care te tratează mai rău decât meriţi. La urma urmei, mami asta face.

îmi doresc enorm ca lanţul femeilor codependente să se încheie aici, cu mine, iar ea să fie cât se poate de sănătoasă din punct de vedere emoţional, şi fiul meu la fel, bineînţeles. în momentul acesta, îmi este mai greu să îmi imaginez cum îl va afecta pe el tot ce se întâmplă. Evident că mă raportez mai uşor la fiica mea. îmi amintesc că am citit faptul că băieţii copiază adesea felul în care taţii lor le tratau mamele, atunci când încep să înveţe cum să interacţioneze cu femeile cu care au o relaţie.

Aşadar, continui să lucrez la vindecarea mea. Trebuie să o fac, deoarece ştiu că mă încadrez în tiparul „fiicei adulte". Aveam prostul obicei de a încerca să îmi vindec şi restul familiei – cei trei fraţi mai mici, care sunt dependenţi de substanţe chimice sau alcoolici, şi mama, care era, desigur, foarte codependentă de tata. Părinţii mei au divorţat, în cele din urmă, după ce am crescut cu toţii, iar tata a murit după doar câţiva ani, singur în apartamentul său, din cauza bolilor provocate de ani de zile de consumat alcool şi tutun.

Cred că mama este dezamăgită de unele dintre lecţiile pe care le-am învăţat atât de bine pe calea mea către recuperare. Se supără dacă mă aude spunând că sper ca fraţii mei să îşi recapete controlul asupra vieţilor lor, deoarece nu consider că este datoria mea să am grijă de ei atunci când nu va mai fi ea să aibă grijă de ei. Nu voi fi îngrijitoarea lor, ca să le fie lor mai uşor să bea şi

să se drogheze. Bineînţeles că ea nu vrea să vadă lucrurile astfel. Consideră că sunt prea aspră cu ei şi nu înţelege de ce îmi tratez familia aşa. însă trebuie să înveţe, la un moment dat, să aibă grijă de ei înşişi. Nu e datoria mea să fac asta în locul lor. îmi aduce aminte de unul dintre sloganurile de la ACOA: „Dacă nu am cauzat un lucru, nu îl pot remedia, nu îl pot controla". Acum trăiesc ghidându- mă după aceste cuvinte. La început mi-a fost greu să accept acest lucru şi să învăţ să renunţ la trecut şi să nu mai încerc să controlez totul şi pe toţi. Atunci nu îmi puteam imagina cum ar putea să aibă efect acele
învăţături. Eram sigură că tot acel control era singurul lucru care îmi ţinea viaţa şi vieţile tuturor celor din jurul meu închegate şi sănătoase. Dar, în cele din urmă, mi-am dat seama că, dacă renunţ, pur şi simplu, şi încep să am grijă de mine, toată lumea îşi va purta de grijă şi toate lucrurile se vor rezolva de la sine, într-un fel sau altul, şi că asta este normal. Lucrurile nu au ieşit întotdeauna aşa cum ar fi făcut-o dacă le-aş fi controlat eu, dar cât de uşurată m-am simţit atunci când am fost, în sfârşit, capabilă să disting între viaţa şi responsabilităţile mele şi cele ale celorlalţi! Sincer, înainte nu puteam face această diferenţă. Dacă aveai o problemă, eu trebuia să o rezolv. Chiar aşa. Patty sare în ajutor! Dar lucrurile s- au schimbat. Mă voi lupta cu ceea ce îmi va scoate destinul în cale, dar ştiu că sunt mult mai pregătită astăzi decât eram acum zece ani, şi voi continua să fac progrese în calea mea către vindecare, şi voi fi şi mai bine peste zece ani.

Vă mulţumesc pentru toate cărţile dumneavoastră minunate. Chiar au avut o influenţă în viaţa mea şi apreciez ocazia de a împărtăşi unele dintre experienţele mele cu dumneavoastră şi cu alte persoane care se află pe drumul către

vindecare. Vă mulţumesc.

Patty

Dragă Robert,

Am crescut într-o familie cu doi părinţi alcoolici. Nu am învăţat niciodată să am încredere în percepţiile mele, în sentimentele mele, în adevăr sau în mine însămi. Tata venea de la muncă şi îşi lua o bere din frigiderul de la subsol înainte să ne salute măcar. Mama nu începea să bea până când ne culcam noi. Ţineau alcoolul ascuns, pe fundul sertarului din dulapul din dormitorul lor. Şi astăzi tot acolo e.

Ţin minte certurile din miez de noapte. Fiind cea mai mică dintre cei trei fraţi, eram singura care se trezea, intervenea şi încerca să rezolve situaţia. Cred că aveam cinci sau şase ani când l-am implorat prima oară pe tata să nu se sinucidă.

De data aceea îmi aduc aminte că stăteam întinsă în pat şi le auzeam murmurul vocilor ridicându-se şi coborând peste glasul lui Johnny Carson. Mă frământam, încercând să mă hotărăsc când să intervin. Dacă mă ridicam prea repede, puteau să nege că se certau, iar întreruperea le-ar fi prelungit sesiunea de băut. Dacă mă sincronizam perfect, îi puteam convinge să se culce.

însă în noaptea aceea am aşteptat prea mult, iar cearta s-a mutat în dormitor. Tata amenința că pleacă, trântea sertare, îşi înfigea picioarele în pantofi, înşfăca cheile de la maşină, o înjura pe mama în feluri pe care nu le mai auzisem niciodată. Reproşuri, jigniri. Am încercat să îmi împiedic tatăl de 1,89 m să iasă din dormitor. M-a dat la o parte ca şi cum ar fi alungat un ţânţar. Apoi a început să îşi verse ura de sine: „V-ar fi mai bine dacă aş muri. O să mă sinucid. Nu sunt bun de nimic. Nimeni nu mă iubeşte”.

Eu îl imploram: „Te iubesc, tati. Nu o face. Te

rog. întoarce-te. Nu pleca”. Iar mama, în negare, ca întotdeauna, spunea: „Nu vorbeşte serios. Nu o va face”.

Tata a coborât până la jumătatea scărilor. Dar, chiar înainte să dispară din raza noastră vizuală, s-a oprit. Şi, pentru prima dată, l-am văzut pe tata plângând. Suspinele lui răsunau în hol. S-a aşezat pe trepte, cu capul în mâini. Se terminase. Până data viitoare.

De dimineaţă, tata şi-a mâncat cele două ouă alături de mine, la masă, în obişnuita noastră tăcere încordată. Ne-am prefăcut că nu se întâmplase nimic. Până în ziua de astăzi, nu am vorbit niciodată despre acea întâmplare. Ca ziaristă de douăzeci şi ceva de ani, am intervievat două consiliere pentru dependenţele femeilor. Ele mi-au descris diversele roluri dintr-o familie de alcoolici şi cum îi afectează abuzul de alcool pe toţi membrii acesteia. Mi-am văzut familia şi pe mine însămi. A fost nevoie de mai multe cercetări, mai mulţi ani şi mai multă consiliere înainte să încep terapia, pentru a mă înţelege şi a mă accepta ca un copil adult al unor alcoolici.

Aproape că am terminat de citit *Fiice perfecte* – îmi oferă multă siguranţă să văd cât de departe am ajuns. Dar ştiu că mai e cale lungă. Cel puţin sunt dispusă să lucrez asupra laturilor căsniciei mele care ştiu că sunt nesănătoase. Nu mai neg acele aspecte. Nu va fi uşor, dar el măcar încearcă. Nu sunt sigură că avem consilierul potrivit, dar este singurul pe care îl acceptă, iar acest consilier lucrează şi cu copiii noştri. Aşa că ştie toată situaţia.

încă sunt în curs de vindecare. (Se ajunge vreodată la un punct final?) Nu mai trăiesc în negare. Nu sunt perfectă, fac greşeli, iar lumea nu se sfârşeşte. Sunt bine. Supravieţuiesc. Acum îmi urmez vocea interioară – nu întru totul, dar măcar

o ascult. încă folosesc serviciul şi treburile casnice pentru a evita conflictele cu soţul meu. Dar îmi dau seama când o fac, încerc să aflu de ce şi spun ce am pe suflet.

Mi-e teamă să nu le transmit copiilor mei moştenirea alcoolului, dar nu la fel de mult ca înainte. Cer ajutor atunci când am nevoie şi simt mai puţină ruşine. încă învăţ despre limitele sănătoase.

Astăzi pot să îi spun tatălui meu, de optzeci de ani, că îl iubesc şi să vorbesc serios. O spun fără implicaţii sau aşteptări. Este darul meu pentru el şi pentru mine. Mă doare că nu îmi răspunde în acelaşi fel. Nu ştiu de ce nu îmi poate spune „te iubesc", dar îmi dau seama că asta este problema lui. M-a iubit cum a putut el mai bine. Sunt recunoscătoare că le spune copiilor mei, mai ales fiului meu, „te iubesc". Nu voi afla niciodată de ce mie nu mi-o poate spune. Dar este în regulă. Nu mai am nevoie de aprobarea lui ca să pot supravieţui. M-am împăcat cu situaţia. învăţ să mă iubesc şi să mă respect singură.

Merit să fiu iubită şi respectată. Robert, până nu am ascultat prelegerile tale, nu mi-am dat seama de ce încă îi mai spun tatălui meu că îl iubesc. Nu îi găsesc scuze pentru ceea ce a făcut, dar l-am iertat şi am lăsat furia deoparte. Tăcerea lui nu mă mai doare la fel de tare. Neputinţa lui de a-mi spune că mă iubeşte are mai mult de-a face cu el decât cu mine. încă mă mai întristez, dar trec peste.

Mulţumesc din nou pentru observaţiile minunate pe care mi le-a oferit munca ta. Am de gând să citesc *Before It's Too Late* în curând.

Cu stimă,
Patt

Dragă doctore Ackerman,

Ştiu că este ridicol, dar sunt extrem de intimidată să vă scriu această scrisoare. Şi eu aspir să devin scriitoare, dar experienţa mea de copil adult provenit dintr-o familie de alcoolici exclude orice altceva. îmi ignor criticul interior şi vă trimit această scrisoare.

Bunăvoinţa dumneavoastră de a mă ruga să scriu ceva pentru ediţia revizuită a cărţii *Fiice perfecte* a declanşat toate acele voci care continuă să facă parte din cine am fost eu în această viaţă. însă am învăţat să le ascult... să le mulţumesc pentru participare... şi apoi să le rog să ia loc! Numai după ce trec de acest ritual al meu pot găsi curajul să merg înainte.

Primul pas a fost să vă trec adresa în computer. Mi- a luat două săptămâni. Următorul pas a fost să mă aşez în faţa monitorului şi să scriu, pur şi simplu. A mai durat cinci zile să fac asta. Mă bucur în momentul acesta. Recuperarea mea m-a adus aici. Nici măcar nu am făcut facultatea până la vârsta de treizeci de ani.

Anul acesta împlinesc patruzeci şi trei de ani şi, în unele privinţe, am impresia că abia acum sunt la început de drum: simţul libertăţii pe care îl are un adolescent atunci când pleacă pentru prima dată de acasă, să meargă la facultate, sau adrenalina aceea care îţi face inima să îţi sară din piept atunci când îţi asumi un risc calculat, cu un sistem de sprijin adecvat în spatele tău. Nu m-am născut într-un sistem de sprijin sănătos, dar am învăţat destul în anii de recuperare încât să fiu suficient de puternică să îmi pot crea propriul sistem – şi este cel mai bun posibil. Cel mai ferm susţinător al meu sunt eu însămi. Am o relaţie cu un Dumnezeu care are un loc înlăuntrul meu. Am învăţat să fac diferenţa dintre vechile voci autodistructive şi cea autoconservatoare. Munca dumneavoastră a fost o piatră de hotar pentru mine. Le mulţumesc tuturor

femeilor de dinaintea mea. Ţin din când în când prelegeri şi vorbesc despre miracolul descoperirii, ca rezultat al miracolului vindecării.

Familia mea era obişnuită cu traumele, iar lecţia pe care o repetam cel mai des era: „Să nu crezi că lucrurile bune din viaţă durează foarte mult sau că nu există un preţ mare pe care trebuie să îl plăteşti pentru ele”. A fost un drum lung şi încă nu am murit, aşa că mai am multe de învăţat. Din moment ce mi se spune că ce e mai bun abia de acum încolo urmează să vină, am hotărât să mai rămân prin preajmă şi să testez această teorie. Viaţa mea este minunată zilele acestea, pentru că am nenumărate oportunităţi la orizont. încep să îmi deschid aripile; sunt aproape nefolosite. Sper că îmi veţi răspunde la această scrisoare dacă veţi avea timp. Faptul că v-am scris-o a fost unul dintre punctele culminante ale vieţii mele de până acum.

Vă mulţumesc pentru acest mijloc de comunicare cu o persoană pe care o respect foarte mult. Vă voi mai scrie, dacă nu vă deranjează. Vă rog să mă anunţaţi dacă o pot face.

Cu respect,
Maggi

Dragă doctore Ackerman,

Tatăl meu a fost un alcoolic activ. Familia mea vorbea în şoaptă despre problema tatei cu băutura, dar numai mama vorbea cu el direct despre asta. Acel vorbit era, de obicei, ca un foc mocnit, până când erupea vulcanul. Ţin minte că eram mică, aveam cam patru sau cinci ani. Masa de la bucătărie era galbenă – petreceam mult timp acolo, jucându-mă cu mâncarea. Mama pregătea cina şi o punea pe masă în fiecare seară la aceeaşi oră. Eu şi mama ne aşezam la masă şi îl aşteptam pe tata

– care se oprea la cârciumă în fiecare seară, în drum spre casă. îl aşteptam. Mâncarea se răcea. încă îl mai aşteptam. Când, în sfârşit, ajungea şi tata acasă, venea la masă. Tăcerea mormântală făcea imposibil să înghit mâncarea rece. Aşa că îmi vărsăm laptele. Uitându- mă înapoi, cred că o făceam doar ca să destram tensiunea incredibilă din cameră. Tata îşi lăsa cina neatinsă, iar mama ţipa la mine, în timp ce curăţa laptele vărsat. Mi-am petrecut o mare parte din viaţă vărsând lapte în situaţii tensionate. M-am măritat cu un bărbat, nu alcoolic, dar exact ca tata. îi place să alerge – din mai multe puncte de vedere. Am fost împreună timp de peste douăzeci de ani şi am crescut şase copii. Continui să fiu atrasă de bărbaţi tăcuţi, rezervaţi, distanţi. Continui să văd posibilitatea şi să mă gândesc că pot trăi cu posibilitatea în capul meu. Continui chiar şi astăzi să mă străduiesc să rămân în realitatea pe care o văd, şi nu în posibilitatea care s-ar putea materializa. Mă pricep din ce în ce mai bine să văd semnalele de alarmă din timp şi învăţ să ascult înţelepciunea pe care am acumulat-o. Dacă arată ca o raţă, măcăne ca o raţă şi merge ca o raţă – sunt şanse *mari* să fie o raţă.

Sper ca povestea mea să le fie de folos şi altor femei. Pe mine mă ajută să o văd scrisă.

Nancy

Bună ziua, doctore Ackerman,

Tocmai am terminat de citit *Fiice perfecte* şi voiam să vă salut. După o viaţă de tăcere, simt că vreau să vorbesc. Sunt entuziasmată. în sfârşit, cineva îmi înţelege viaţa. De aş putea să o înţeleg şi eu...

Sunt fiica cea mai mare a doi părinţi

alcoolici. Am trei surori şi doi fraţi. Când eram mică, simţeam întotdeauna că ceva este în neregulă, iar acel ceva părea să se învârtă în jurul sticlei de bere, care era omniprezentă. Nu îmi plăcea ce îi făcea tatălui meu; nu îmi plăcea cum o făcea pe mama să reacţioneze la ea, dar cel mai mult nu îmi plăcea cum mă făcea pe mine să mă simt – în mare parte furioasă şi derutată.

Aveam cincisprezece ani când prima criză majoră provocată de alcoolism ne-a lovit familia. Este prima despre care ţin minte că a avut un impact considerabil asupra mea. Alcoolismul şi depresia mamei mele au atins un punct în care ea a trebuit să fie internată într-un spital de boli mentale timp de trei luni. însă la vremea aceea eu nu cunoşteam astfel de cuvinte. Tot ce ştiam eu era că mama era plecată, iar eu trebuia să preiau responsabilităţile familiei. Tata nu a învăţat niciodată cum să îşi asume o responsabilitate sau cum să gestioneze situaţiile de criză.

Cât timp a fost plecată mama, tata a depins mult de mine, iar eu eram la datorie. Am ţinut familia unită, în prima săptămână după internarea mamei, fuseserăm preluaţi cu toţii de diverse rude. Am auzit vorbindu-se despre centre de plasament, aşa că am luat legătura cu tata şi i-am spus că ar face bine să ne aducă pe toţi acasă, cât mai repede! în tot acest timp, le-am spus unor rude bine intenţionate unde să se ducă. Acum puteam să îmi arunc furia pe care o simţeam faţă de sticlă asupra oamenilor acelora. Doamne, ce bine m-am simţit! Am devenit cunoscută drept domnişoara cu capsa pusă.

Deşi mă ţineam tare, a fost o perioadă extrem de dificilă pentru mine. Şcoala fusese întotdeauna

refugiul meu şi aveam note mari, dar în vremea aceea notele mi-au scăzut drastic. Am intrat la un liceu catolic, iar măicuţa care se ocupa de consilierea copiilor m-a chemat la ea în birou, să mă certe pentru notele mici. Eram într-o stare foarte vulnerabilă în momentul acela, aşa că i-am spus ce se întâmpla în viaţa mea. A spus: „Vai, nu am ştiut”. Asta a fost tot; m-a trimis înapoi în clasă. Nu m-a consolat, nu m-a îmbrăţişat, nu mi-a spus cuvinte care să mă încurajeze. Mă simţeam zdrobită, umilită şi jenată, îmi deschisesem sufletul pentru prima dată în faţa cuiva şi acea persoană mă făcuse să simt că ceea ce se întâmpla în viaţa mea nu era important. Acea experienţă mi-a întărit convingerea că nu mă pot baza decât pe mine însămi pentru a trece peste situaţiile dureroase din viaţă. Tata era prea slab să le poată face faţă, mama nu era prezentă, iar profesorilor pur şi simplu nu le păsa.

Nu am mai vorbit despre alcoolismul familiei mele timp de şaptesprezece ani – până când am intrat pe uşa sălii unde se ţinea o şedinţă a grupului Copiilor Adulţi ai Alcoolicilor Al-Anon. Acolo am aflat că, atunci când simţeam că ceva este în neregulă cu mine, aveam dreptate. Şi eu eram afectată de alcoolism. Era o boală, o boală de familie. M-am aruncat în braţele acestui program, citind toate cărţile pe care le-am putut găsi despre înţelegerea alcoolismului. îmi aduc aminte că am citit o carte de Claudia Black, în care apărea sloganul „Nu vorbi, nu avea încredere şi nu simţi”. Ea spunea că familiile afectate de alcoolism au anumite reguli; de fapt, nu sunt doar reguli, sunt legi. Pe măsură ce citeam acele cuvinte, mi-am adus aminte de experienţa mea de la şcoală, de când aveam cincisprezece ani. Sunt, intr-adevăr, legi stricte, dar eu eram hotărâtă să îmi schimb modul de viaţă. Intrarea mea în grupul ACOA a

reprezentat începutul unei călătorii extraordinare. Le voi fi veşnic recunoscătoare tuturor celor care au avut curajul să facă acei primi paşi în a ne ajuta să învăţăm cum să rupem tăcerea.

Dumneavoastră m-aţi ajutat şi am vrut să vă spun lucrul acesta.

Vă mulţumesc,
Barb

Doctore Ackerman,

Am asistat la una dintre conferinţele dumneavoastră despre *Fiice perfecte,* acum câteva săptămâni, la recomandarea lui Beverly, terapeuta mea. Ea mi-a sugerat să vă scriu această scrisoare.

Mi-a plăcut prelegerea dumneavoastră şi am simţit că vorbeaţi direct cu mine. Fac terapie doar de câteva luni, aşa că toate acestea sunt relativ noi pentru mine, dar extrem de fascinante şi de personale. Am cumpărat cartea dumneavoastră şi am citit-o imediat. Iar prin ea simţeam că vă adresaţi direct mie. în plus, am descoperit la mine multe trăsături ale unui copil adult al unui alcoolic, despre care nici nu mi-am dat seama că aveau vreo legătură cu felul în care am fost crescută.

Tata era alcoolic, iar mama a fost foarte bolnavă, de când m-am născut eu şi până a murit, când aveam şaisprezece ani. Bineînţeles că după aceea alcoolismul tatălui meu s-a intensificat, până când s-a lăsat de băut şi s-a recăsătorit (la vremea aceea, eu eram măritată de şase luni). Beverly m-a ajutat să îmi dau seama că am fost neglijată în copilărie, din cauza alcoolismului său şi a bolii mamei mele. Prin urmare, am recurs la mâncare ca tovarăş şi alinare permanentă şi am ajuns să mănânc

compulsiv, în exces. Nu am ştiut niciodată de ce eram obsedată de mâncare şi nu îmi puteam asocia obiceiurile alimentare cu o stare anume etc. Acum înţeleg. în plus, citind cartea dumneavoastră, am descoperit că sunt codependentă şi că dau dovadă de toate caracteristicile pe care le menţionaţi pentru fiica unui tată alcoolic, dar şi a unei mame alcoolice. Aşa cum m-a ajutat Beverly să înţeleg, deşi numai tata bea, ambii părinţi erau ca nişte alcoolici, deoarece mama nu putea avea grijă de ea însăşi – cu atât mai puţin de mine!

Doctore Ackerman, vă mulţumesc că v-aţi aplecat asupra acestui subiect, scriind cărţi şi ţinând prelegeri pe această temă. Mi-aţi deschis ochii asupra cauzelor pentru care eu sunt aşa cum sunt şi m-aţi ajutat să înţeleg mai bine cine sunt şi de unde vin, dar şi unde vreau să ajung! Am mult de lucrat la „mine”, dar învăţ să mă iubesc singură, iar cu ajutorul lui Dumnezeu şi al informaţiilor pe care mi le-aţi furnizat voi deveni o persoană sănătoasă din punct de vedere fizic şi mental.

GraceAnn

Dragă doctore Ackerman,

Voiam să vă anunţ că mi-au mai rămas de citit doar câteva pagini din cartea dumneavoastră şi că m- a ajutat să îmi analizez multe dintre sentimente. Sunt convinsă că mai am un drum lung de parcurs, dar ştiu că ce a fost mai rău a rămas în urmă. îmi dădusem şi eu seama de multe dintre lucrurile pe care le-aţi subliniat dumneavoastră, dar nu înţelegeam ce legătură au cu situaţia în care am fost, cea în care mă aflu acum şi cea către care mă îndrept.

Ştiu că sunteţi extrem de ocupat, dar am o singură întrebare. (Bine, poate două.) Voi înţelege dacă nu îmi puteţi răspunde, dar tot trebuie să vă întreb. Citind cartea dumneavoastră, mi-am dat seama că, printre altele, mă lupt pentru control într-o relaţie în care mă simt oarecum dominată, care este nesănătoasă în momentul acesta (de fapt, a fost întotdeauna nesănătoasă; sper ca, la un moment dat, să devină una sănătoasă), cu un bărbat care reprezintă un mare risc. Este posibil ca relaţia să poată fi salvată, mai ales din moment ce îmi dau seama că mai am o cale lungă până la vindecare, de acum înainte? Este posibil să mă vindec pe deplin şi să devin persoana care vreau să fiu şi ştiu că pot să fiu, în relaţia menţionată?

Sper ca, într-o zi, să îmi puteţi da un autograf pe exemplarul meu din *Fiice perfecte.*

Vă mulţumesc din nou pentru timpul oferit şi pentru informaţiile nepreţuite din cartea dumneavoastră, care m-a ajutat să aflu mai multe despre mine în forma din trecut, din prezent şi din viitor.

Cu stimă,
Autumn

Doctore Ackerman:

Am ascultat înregistrarea prelegerii dumneavoastră despre *Fiice perfecte* săptămâna aceasta, pentru a încerca să reiau legătura cu realitatea problemelor mele şi cu originea acestora. Mă încadram atât de bine în descrierile pe care le ofereaţi pentru fiica unui tată alcoolic. Atunci când am citit *Fiice perfecte* pentru prima dată, cu mult înainte să încep recuperarea, mi-am dat seama că v- aţi întâlnit cu mine, prin

interviurile dumneavoastră cu femei de pe tot cuprinsul ţării. Pentru mine, atunci a început legătura, deşi nu vă cunoscusem niciodată. Povesteaţi lumii despre mine în cartea dumneavoastră şi deodată nu m-am mai simţit atât de singură, deoarece secretele erau deja scoase la lumină.

0 parte din mine dorea să îi împrumute cartea mamei, dar ea nu era deschisă la ideea că problemele mele personale puteau avea vreo legătură cu ea. Trebuia să îmi ascund durerea faţă de ea, iar singurul mod prin care puteam face asta erau drogurile şi alcoolul. Psihologii erau puşi doar la dispoziţia celor cu adevărat nebuni, în orăşelul meu. în plus, dacă se afla în comunitate că eu nu funcţionam normal, mama m-ar fi abuzat şi mai rău. Nu aveam cu cine să vorbesc despre cine sunt eu, aşa că trăiam în sinea mea şi mi-am creat o lume interioară, care mă ajuta să îmi păstrez durerea închisă etanş.

Terapia a fost foarte derutantă pentru mine. Dacă am încredere în lumea mea interioară şi ţin totul în mine, voi ajunge, în cele din urmă, la secţia de psihiatrie. Dar atunci când îmi exprim gândurile şi sentimentele, îmi este foarte frică. Sunt vulnerabilă. Mă întreb cine urmează să mă rănească. Aproape fiecare femeie din viaţa mea devine mama mea insensibilă/codependentă; aproape fiecare bărbat devine figura mea paternă.

Săptămâna aceasta am mers printr-o ceaţă atât de densă, încât nu am încredere decât în calea pe care am urmat-o prin pădurile din lumea mea interioară. Acolo fug de copacii ostili din *Vrăjitorul din Oz.* Mă odihnesc lângă corpul unui urs ce hibernează. Dârdâi sub ploaia rece şi merg desculţă pe poteca

noroioasă. Şi mă gândesc cât de minunat ar fi să retrăiesc astăzi copilăria pe care o vreau. îmi doresc să fiu fiica unor părinţi care mă iubesc necondiţionat, pentru că aleg să facă asta. Sper să mă recuperez.

Cu stimă,
Lois

Dragă doctore Ackerman,

Din cauza faptului că am crescut cu un tată abuziv şi alcoolic, am ajuns să fiu o persoană vulnerabilă şi care cerşeşte afecţiune. Bănuiesc că a fost evident încă de la început. Doar că nu am putut niciodată să recunosc sau să accept asta.

Când eram mică – aveam mai puţin de zece ani –, cred că îmi doream aprobarea şi dragostea tatălui meu. Dar după vârsta de zece-unsprezece ani, am început să îmi dau seama cât de groaznic era tata. Am înţeles că bea prea mult, iar prietenii mei au început să observe şi să facă remarci. Mă simţeam umilită, stânjenită şi ruşinată. Mi-am dat seama şi că toate certurile dintre părinţii mei erau din vina lui. Nu voiam să am nimic de-a face cu el sau cu familia mea bolnavă. Plecam de acasă şi mă prefăceam că nu erau familia mea, dar, de fapt, îmi controlau viaţa.

Uitându-mă înapoi, îmi dau seama cât timp şi câtă energie foloseam visând cu ochii deschişi şi imaginându-mi că eram salvată, acceptată şi iubită. Nu îmi doream aprobare (eram foarte competentă şi aveam multe realizări) atât cât îmi doream să fiu iubită şi voiam să cred că pot fi iubită de un bărbat ca fiică. îmi doream un tată atât de mult, încât mă consuma. Tânjeam după dragostea aceea paternă şi după sentimentul de siguranţă şi protecţie.

în cele din urmă, am obosit – m-am săturat de viaţă, de presiunea şi stresul de a fi perfectă şi de a

avea grijă de toată lumea. Eram sătulă de faptul că trebuia să îi salvez pe mama, pe fraţii şi pe sora mea de abuzuri. îmi doream să aibă cineva grijă de mine şi voiam să fiu salvată. Voiam să îmi demonstreze cineva că îi pasă de mine. Totul era atât de confuz.

în decursul anilor de facultate, această dorinţă de dragoste din partea unui tată nu a dispărut deloc şi s- a amestecat cu celelalte nevoi de a fi salvată. Toate aceste sentimente şi gânduri erau înlăuntrul meu.

Nevoia de afecţiune m-a făcut să fiu vulnerabilă şi oarbă.

Apoi a apărut un bărbat care pretindea că îmi poate satisface toate aceste nevoi. Am devenit un copil, de parcă o parte din mine retrăia acea durere şi frică din copilărie şi căuta să fie salvată de ea. Am permis fanteziilor mele din copilărie de a avea un tată iubitor să îmi controleze viaţa de adult. Mă consideram neajutorată. El m-a convins că sunt neajutorată şi că am nevoie de el, ceea ce nu i-a fost greu să facă. Ceva din mine a devenit copil – dornic de afecţiune, incapabil să ia propriile decizii, temător şi dornic de a fi salvat.

M-am lăsat controlată de el din cauză că voiam ca durerea şi sentimentul de gol interior să dispară. îmi doresc să fi ştiut că, fiind controlată de altcineva, deveneam mai puţin eu însămi, şi nu mai mult. Durerea şi singurătatea mi s-au intensificat. Chiar ştiam cum să am grijă de mine şi să iau decizii, dar eram obosită. Până să îmi dau seama, mă aflam într-o situaţie îngrozitoare, din care nu am reuşit să ies timp de multă vreme. A fost un coşmar.

Ştiu că unii oameni pot fi demni de încredere, dar ştiu şi că alţii caută persoane pe

care să le rănească şi să le folosească. Motivele pentru care se comportă aşa nu sunt problema sau preocuparea mea; eu trebuie doar să am grijă de mine.

Cred că vreau să avertizez alte femei să nu facă aceleaşi greşeli, lăsând ca nevoile şi vulnerabilitatea lor să le controleze deciziile. Din păcate, eu nu mi-am dat seama că se întâmplă acest lucru decât prea târziu. îmi doresc să fi ştiut că mi se poate întâmpla chiar şi *mie.* Mi-ar fi fost de folos şi câţiva prieteni apropiaţi, care să ştie ce se întâmplă în viaţa mea. Aceştia ar fi putut vedea lucrurile mai clar şi m-ar fi putut avertiza, dar eu nu ştiam cum să îmi fac prieteni buni, de încredere. Izolarea în care mă aflam ajuta această persoană să mă folosească, să mă abuzeze şi să mă ţină sub controlul său.

îmi doresc să fi ştiut atunci ce ştiu acum. Dar ceea ce ştiu este că mi-a fost de un real ajutor cartea dumneavoastră. Vă mulţumesc pentru că aţi scris-o şi pentru că mi-aţi citit scrisoarea.

Cu drag,
Joann

Dragă doctore Ackerman,

Nu sunt sigură de ce vă scriu. Nu caut răspunsuri. Cred că voiam doar să scriu cuiva care mă înţelege. Sper că nu vă deranjează. Nu mi-am dat niciodată seama că tatăl meu alcoolic mă controlează. Credeam că eu sunt „norocoasa" din familie, care a scăpat de furia lui. Nimeni nu putea distruge legătura pe care o aveam cu tata. Eram derutată şi temătoare uneori, când îl vedeam bătând-o pe mama, dar ştiam că nu trebuie să îl enervez, aşa că mie îmi demonstra dragostea de care nu putea da dovadă faţă de ea.

Copilăria mea a inclus multe momente haotice. Am văzut-o pe mama pe podeaua din bucătărie, inconştientă, în urma unui pumn primit de la tata. Pe mine nu m-a lovit niciodată, dar în curând a venit rândul meu să simt forţa loviturilor, din partea mamei şi a celor doi fraţi mai mari. Deşi eram copil pe vremea aceea, aveam intuiţia de a mă proteja de ei, împrietenindu-mă cu tatăl meu alcoolic. El avea grijă de mine atunci când ei nu îşi puteau dovedi dragostea faţă de mine. Relaţia tată-fiică pe care o aveam cu el era foarte specială şi mă consolam învăţând din simplitatea dragostei sale adevărate.

Eu şi tata am practicat schi împreună timp de ani de zile. Concuram în competiţii tată-fiică de-a lungul şi de-a latul ţării, câştigând şi făcând colecţie de cupe şi medalii. Mie îmi plăcea schiul, pentru că îl aveam pe tata alături, ca partener, observându-mă cum îmi îmbunătăţesc tehnica şi putându-mă învăţa unele noi. Dacă se întâmpla să cad pe un circuit, era acolo să mă ridice şi să mă scuture de zăpadă, spunându-mi mereu să nu renunţ. Mă sprijinea foarte mult. Astăzi este greu de crezut că era, probabil, un alcoolic în toată puterea cuvântului la momentul respectiv şi nu era în stare să relaţioneze cu adulţii din viaţa lui. Ştiu că astăzi sunt defensivă atunci când vorbesc despre tata, dar el a fost singura persoană din familia mea care m-a cunoscut şi m-a iubit cu adevărat.

Prima dată când am băut a fost cu tata, la vârsta de cinci sau şase ani, sorbind din sticlele pe care i le aduceam de la frigider în fiecare seară. Asta făcea parte din rutină: bere şi biscuiţi săraţi pentru tatăl meu beat, înainte de cină. Am început să beau mai mult în adolescenţă, deoarece nu puteam face faţă stresului de a vedea sănătatea tatălui meu alcoolic degradându-se. L-am observat

transformându-se într- un vagabond, un om fără alt scop în afară de acela de a consuma alcool şi a hoinări prin oraş în haine zdrenţuite. Aveam şaptesprezece ani când a murit. Nici în acea etapă a vieţii mele nu îmi puteam gestiona durerea, aşa că soluţia mea a fost să consum şi mai mult alcool. Nu am vrut niciodată ca asta să devină o „problemă", dar a devenit.

Mă întreb încontinuu cine sunt, dacă sunt bine şi încerc permanent să îmi accept punctele forte şi slăbiciunile. îmi dau seama că uneori caut aprobarea bărbaţilor din viaţa mea mai mult decât pe cea a femeilor. Am o vale de coborâşuri şi un munte de urcuşuri. Medicamentele mă ajută, dar nu într-atât încât să îmi ofere libertatea deplină de a fi persoana care vreau să fiu. Nu pot fi un manechin superb sau o directoare care câştigă o grămadă de bani. Sunt o alcoolică în recuperare, care trăieşte prin intermediul altcuiva, care vede lumea prin ochii unui „aspirant".

Este interesantă viaţa cu dublul diagnostic de „alcoolism" şi „tulburare bipolară". M-am opus multă vreme unei astfel de etichetări, în parte pentru că nici eu nu voiam să cred că sunt vreunul dintre aceste lucruri. Dar a venit o zi când am recăzut, după şase ani de abstinenţă, şi am simţit nebunia ambelor boli. Demenţa mea s-a transformat în furie faţă de Dumnezeu. Niciun instrument de vindecare pe care simţeam că îl pot folosi în după-amiaza aceea nu îmi putea stăpâni gândurile iraţionale. Pur şi simplu, îmi uram viaţa. Mă simt norocoasă că nu am murit în ziua aceea, ştiind ce ştiu astăzi ca un copil adult al unui alcoolic, în curs de recuperare.

Viaţa mea ca fiică a unui alcoolic a fost un imens secret. Nu am dezvăluit niciodată prietenilor sau profesorilor ceea ce se întâmpla în casa mea în mod regulat, haosul acela de neînchipuit. Eu trăiam două vieţi. Acasă eram ca un soldat în

război. La şcoală eram o fetiţă neastâmpărată, care îşi cumpăra timp într-un refugiu unde nu o întreba nimeni ce se întâmplă acasă. Dar, pe măsură ce războaiele continuau, am început să îmi doresc ca profesorilor să le pese puţin mai mult. Deşi aveam note mari, comportamentul meu din clasă era de necontrolat. Am petrecut multe după-amiezi în dulapuri de haine sau pe hol, singură, întrebându-mă ce se va întâmpla între părinţii mei în noaptea aceea. Oare tata se va întoarce din nou beat acasă? Oare mama îl va cicăli şi va provoca o ceartă? De partea cui voi fi? Viaţa era extrem de complicată. Nu am înţeles-o nici măcar o clipă. Păream să mă înţeleg numai cu tata. De ce nu mă simţeam în siguranţă cu mama? Simţeam că mama şi cei doi fraţi ai mei mă urau. Aşa că eu şi tata am plăsmuit o copilărie pentru mine, care se alcătuia din schi, jucat softball, străbătut trasee montane, mers la plajă, tabere de baschet, plimbări lungi cu maşina decapotabilă, urmărit meciuri şi mâncat în oraş. Toată distrugerea provocată de războaiele domestice era dată deoparte atunci când ieşeam împreună pe uşa casei. Mama turba de gelozie văzându-ne că plecăm în fiecare zi; ea nu a primit niciodată atenţie pozitivă din partea tatei. îmbrăţişări sau săruturi, tandreţe sau dragoste. Doar promisiuni încălcate şi durere fizică.

Fraţii mei se simţeau abandonaţi de tatăl lor; nu eram foarte bine văzută de ei. Atunci când nu eram cu tata sau la şcoală, eram ţinta răutăţilor şi furiei lor. Mama vedea vânătăile şi zgârieturile de pe corpul meu, dar părea să creadă că le meritam. Atunci când fratele meu mi-a rupt mâna în timpul unei astfel de bătăi obişnuite, a ţipat la mine şi a amânat ore întregi să mă ducă la spital.

Până la vârsta de aproximativ şapte ani, învăţasem să devin băieţoasă şi dură, ca să mă

pot proteja. De asemenea, aveam o familie imaginară în mintea mea, pe care am păstrat-o secretă ani de zile. Această familie mă încuraja să cânt melodii din musicalul *Annie* (aveam părul roşcat-aprins) în curtea din faţa casei, în speranţa că voi fi „descoperită” şi voi apărea în filme. îmi doream şi să ajung la Jocurile Olimpice, ca schior, iar membrii familiei mele imaginare mă ovaţionau la fiecare cursă pe pârtie, indiferent dacă pierdeam sau câştigam. Această lume imaginară m-a ajutat să mă izolez şi să supravieţuiesc, păstrând secretul.

Părinţii mei au divorţat, în cele din urmă. Aveam nouă ani şi, fără vreo altă explicaţie în afară de „nu te-a vrut”, am rămas să locuiesc cu mama şi cu fraţii mei. Războaiele au continuat, dar tata nu mai era acolo să mă protejeze. Comportamentul meu de la şcoală s-a înrăutăţit, iar profesorii au început, în sfârşit, să analizeze mediul meu familial. Nu au găsit nimic mai mult decât tristeţea normală din cazul unui divorţ; au compătimit-o pe mama. îmi doream din tot sufletul să le spun adevărul despre familia mea, dar mi-am menţinut loialitatea, aşa cum fusesem învăţată. Până la urmă, copilăria mi-a scăpat printre degete.

Atunci când creşti intr-un cămin abuziv, nu te simţi niciodată în siguranţă. Obişnuiam să mă caţăr într-un copac uriaş din faţa curţii, doar ca să scap de toată lumea, atunci când se isca o ceartă sau un scandal. De obicei, nu venea nimeni după mine, aşa că puteam plânge în secret dacă simţeam nevoia. Stăteam proptită între crengile copacului ore întregi, numărând maşinile care treceau pe stradă, cântând cântecele, cioplind câte o ramură cu briceagul, până când ieşea mama şi striga la mine să cobor „în secunda asta!”. Uneori o făceam, alteori nu. De obicei, luam decizia în

funcţie de tonul vocii ei.

în ciuda problemelor de familie şi a atitudinii negative pe care o aduceam cu mine la şcoală, gradul de rezilienţă de care dădeam dovadă în fiecare zi era remarcabil. Luam note bune. în fiecare semestru excelam la câte un sport şi făceam parte din cluburi extraşcolare. îmi petreceam weekendurile şi verile cu prieteni care aveau obiective bine stabilite. Desigur că experimentam cu drogurile şi alcoolul, dar am avut norocul să nu intru în belele în anii în care făceam acele lucruri. îmi mai vărsăm amarul, dar fără a divulga secretele de familie, aşa că prietenii mei habar nu aveau că tata era un alcoolic cronic.

Nu ştiau nici de conflictele pe care le aveam cu mama mea codependentă. Prietenilor mei le plăcea de ea, pentru că era „de treabă". Evident că mama juca teatru foarte bine în faţa lor. Am păstrat amândouă secretul. Aşadar, privindu-mi viaţa din punctul de vedere al unui profesor sau al unui antrenor, şi eu aş vedea viaţa lui Shelley ca pe una destul de stabilă. De fapt, simţeam că mă străduiesc din răsputeri să mă menţin pe linia de plutire. Munceam din greu pentru toate sarcinile mele, pentru a le atrage atenţia părinţilor; tot ceea ce realizam era pentru ei. Nu mi-a luat mult timp să pierd controlul, după ce am plecat la facultate, ca să fiu pe cont propriu.

Am absolvit liceul fără să fiu admisă la vreo facultate în semestrul următor. De ce? Nu mă înscrisesem la nicio facultate. Nimeni nu pusese vreodată bani deoparte pentru viitorul meu. în plus, abia am reuşit să termin clasa a douăsprezecea. Nu ştiam cum să deplâng moartea recentă a tatălui şi a fratelui meu mai mare. Mi-am ascuns durerea şi am fost „puternică pentru mama". Asta era regula în casa noastră. Mă uit înapoi la anul acela şi sunt

extrem de furioasă pe familia şi profesorii mei, pentru că nu au avut mai multă grijă de mine. De ce nu şi-au dat seama că jucam într-un film de groază regizat de Dumnezeu şi de mama mea? Sufeream de o depresie gravă şi nimănui nu părea să îi pese. Toate privirile erau îndreptate asupra mamei şi a felului cum gestiona ea moartea fiului său. Am apreciat asta. Părinţii mei divorţaseră cu mulţi ani înainte de moartea tatălui meu, aşa că nu era foarte marcată de decesul lui. Grija mea principală a devenit atunci mama, pentru că nu credeam că poate avea grijă de ea însăşi. Nu voiam să o pierd şi pe ea. Am sacrificat o mare parte din tinereţea mea având grijă de mama, şi nu de mine. Aş fi avut nevoie să citesc *Fiice perfecte* în anul acela, 1981.

Vă mulţumesc că aţi scris-o.

Cu stimă,
Shelley

Bună ziua,

Am luat parte la unul dintre seminarele dumneavoastră, acum câţiva ani. Munca dumneavoastră mă tulbură întotdeauna. Petrec zile întregi procesând ceea ce am aflat.

Sunt fiica adultă a unui tată alcoolic. Sunt, de asemenea, supravieţuitoarea unui incest, o alcoolică, codependentă, dependentă de droguri, de sex şi de muncă, în curs de recuperare. M-am vindecat de anorexie şi cheltuire compulsivă. Am fost măritată de trei ori şi am mai avut două alte relaţii pe termen lung cu bărbaţi, toate nesănătoase. Am treizeci şi şapte de ani, sunt mama a doi copii şi asistentă socială pentru persoanele cu dizabilităţi.

Acum, că am spus toate acestea, ceea ce mă

întristează cel mai tare la mine este vina pe care încă o resimt ori de câte ori îmi fac timp pentru mine şi modul aproape compulsiv în care simt că trebuie să lucrez cu propria persoană. Doamne, am nevoie de o pauză!

Dacă doriţi, mi-ar face plăcere să corespondăm. Mi- a plăcut întotdeauna munca dumneavoastră, dar am şi urât-o. Vă rog să înţelegeţi aceste cuvinte aşa cum au fost scrise, cu umor.

Cu respect,
Kelly

Dragă doctore Ackerman,

Mă numesc Christina. Am citit cartea dumneavoastră *Fiice perfecte.* Fac rar astfel de lucruri, dar am simţit nevoia să vă scriu şi să vă mulţumesc pentru că aţi scris această carte. O voi păstra şi o voi reciti de mai multe ori, pentru a-mi putea continua recuperarea. Am douăzeci şi patru de ani şi sunt singură. Mama şi tata erau amândoi alcoolici. Tata a divorţat de mama pe când aveam trei ani. Nu a mai băut până acum un an. Mama nu a făcut parte din viaţa mea şi a murit când aveam eu şaisprezece ani. Până să încep terapia cu un consilier, acum şase luni, nu ştiam ce este în neregulă cu mine. Mă simţeam pierdută, singură, sătulă să mă străduiesc atât de tare în relaţii şi să mă întreb de ce mă simt, în continuare, la fel de singură.

Tata a fost salvatorul meu. Nu vorbea niciodată despre alcoolismul lui, eu am auzit despre asta de la alţii. Mama era întotdeauna de vină. Acum, la cincizeci şi opt de ani, după ce se lăsase de mai bine de douăzeci de ani, s-a apucat din nou. Am avut impresia că mi se prăbuşeşte lumea în cap. Nu îmi aminteam ca el să fi fost vreodată beat, ci numai mama. Am ajuns să

descopăr, în cursul procesului de vindecare, că nu am relaţia tată-fiică pe care credeam că o am cu el. Acum o văd în mod realist, nu aşa cum o vedeam atunci când eram mică. Oricum, mi-am schimbat perspectiva asupra lucrurilor. Acum trei sau patru ani, mi-am dat seama că eram furioasă pe tata şi mă întrebam de ce. La noi în casă nu se mai găsea alcool de când aveam eu patru ani până m-am mutat, la nouăsprezece ani. Este îngrozitor, să ştiţi – tata s-a lăsat de băut timp de nouă săptămâni după ultima recădere. Dar s-a apucat din nou şi nu s-a mai dus la serviciu de patru zile. (Are propria lui afacere.) M-a sunat prietena lui şi mi-a spus. I-am răspuns: „Şi eu ce vrei să fac în privinţa asta? Nu îl pot salva sau supraveghea. îl iubesc, e tatăl meu, dar acum am de gând să am grijă de Christina, ceea ce nu am mai făcut de douăzeci şi patru de ani, de când mă aflu pe pământul acesta". Cartea dumneavoastră m-a inspirat. Este înfricoşător, trist, dar şi o uşurare. însă nu sunt în faza de negare – nu poţi fi dacă vrei cu adevărat o schimbare. Nu am avut niciodată un prieten stabil. Mi-am dorit dintotdeauna o relaţie serioasă, sănătoasă, cu un bărbat şi mă întrebam mereu de ce nu am una. Mă agăţ de bărbaţi care sunt indisponibili într-un fel sau altul şi îi resping pe cei care sunt pregătiţi să mă cunoască pe mine cu adevărat. înainte să se întâmple asta, îmi pierd interesul, şi acesta este încă un lucru pe care aş vrea să îl schimb.

Ştiu că pot face asta. Sunt încă tânără, singură, atrăgătoare, nu am copii şi sunt pregătită să înfrunt lumea. Mă simt atât de bine acum, când ştiu că m-am simţit izolată şi pierdută atâta timp. Acum ştiu de ce. Abia aştept să mă pot schimba. Vreau să mă reîntorc la şcoală, la un moment dat. Mi-ar plăcea să consiliez copii sau să ţin discursuri, orice de felul acesta. Aş vrea să consiliez copii înainte ca tiparele groaznice să devină obişnuinţă – să împiedic obiceiurile înainte ca ei să devină copiii adulţi ai unor alcoolici.

Din nou mulţumesc, mulţumesc şi mulţumesc!

Cu respect,
Christina

---

[1] Adult Children of Alcoholics (Copiii Adulţi ai Alcoolicilor). *(N. tr.)*

Reflecţii

Dacă există o carte pe care ai vrea neapărat să o citeşti, dar nu a fost scrisă încă, atunci trebuie să o scrii tu.

TONI MORRISON

îmi pun sufletul pe tavă atunci când scriu.

JONI MITCHELL

Viaţa seamănă cu un roman mult mai des decât seamănă romanele cu viata.

GEORGE SAND

Mai bine să scrii pentru tine şi să nu ai un public decât să scrii pentru public şi să nu îţi aparţii.

CYRIL CONNOLLY

Scriu pentru mine şi pentru străini. La străini, dragi Cititori, mă gândesc abia după ce scriu.

GERTRUDE STEIN

Capitolul 2
Fată de casă: Fiice în familii de alcoolici

A fost odată ca niciodată o fetiţă care trăia în regatul copilăriei. Era cunoscută drept „prinţesa”. Regatul ei era la fel ca toate celelalte regate sau cel puţin aşa i se spunea, iar ea îşi dorea să creadă acest lucru. însă adeseori îi era greu să înţeleagă mesajele regale, cărora nu le găsea întotdeauna sensul. Oare era ceva în neregulă cu ea? Poate că nu era la fel ca toate celelalte fete. De ce nu putea să înţeleagă ceea ce vedea şi auzea? Voia să creadă că ea şi regatul ei erau perfecţi. La urma urmei, ea era prinţesa.

„Ştiu”, se gândi ea, „voi face ca totul să fie în ordine şi perfect pentru toată lumea, iar atunci nu se va mai putea întâmpla nimic rău”. Aşa că prinţesa şi-a petrecut copilăria făcând ca toate lucrurile rele din regatul ei să pară a fi în regulă.

Această sarcină nu era uşoară pentru ea, dar nu se plânse niciodată. De altfel, cui i se putea plânge? Ea era prinţesa şi protectoarea regatului. Atunci când le punea întrebări membrilor familiei regale, i se răspundea: „Despre ce vorbeşti?” sau „Nu-ţi face griji pentru astfel de lucruri. Fetiţele trebuie să fie fericite”. Ei bine, dacă asta trebuia să facă fetiţele, atunci şi ea avea de gând să se conformeze. Avea să le arate tuturor că ea o putea face mai bine decât oricine altcineva şi că va fi cea mai bună prinţesă din lume.

Indiferent cât de mult se străduia, mesajele regale erau încă neclare şi soseau fără încetare, mai ales cele pe care le primea din partea părinţilor săi: regele şi regina. Vedeţi voi, regele şi regina nu se înţelegeau foarte bine. în afara castelului şi în prezenţa supuşilor,

regele şi regina se prefăceau că sunt cel mai frumos cuplu regal din împărăţie.

Totuşi, regele nu era întotdeauna perfect. De fapt, o mare parte din comportamentul lui o zăpăcea pe prinţesă, pentru că era un rege derutant. Uneori, toată lumea din regat îl iubea, iar alteori, mai ales atunci când bea vin, toată lumea se ascundea de el. Uneori, se purta diferit chiar şi cu prinţesa. în unele zile îi spunea că o iubeşte, iar în altele o înspăimânta.

„Ei bine", se gândi ea, „probabil că asta fac regii". Mai mult decât atât, nimeni nu spunea nimic rău despre el. Era aproape ca un împărat, iar nimeni nu voia să îi spună adevărul despre noile lui haine.

„Ştiu", îşi zise fetiţa, „îi voi spune reginei despre rege. Cu siguranţă mă va înţelege şi mă va ajuta". Dar, ce păcat, nici regina nu vedea lucrurile clar. Şi ea învăţase să se prefacă. La urma urmei, şi ea fusese o prinţesă cândva. Singurul lucru pe care i l-a spus fiicei sale a fost: „Viaţa este grea în regat. Să nu îi spui nimic regelui şi nici supuşilor lui despre faptul că bea vin, şi oricum, într-o bună zi tu vei găsi un prinţ care te va duce departe de toate acestea".

Acum, mai derutată ca oricând, prinţesei îi veni altă idee care să o ajute să înţeleagă regatul copilăriei sale. A hotărât că motivul real pentru care lucrurile păreau diferite, deşi nu erau, era pentru că ea trăia într-un regat *fermecat.*

„Asta e", se gândi ea. „Totul este o iluzie. Nimic nu se întâmplă cu adevărat, iar dacă nu se întâmplă cu adevărat, înseamnă că toate acestea vor dispărea. Ce să dispară? Păi, lucrurile care nu există cu adevărat."

Curând, prinţesa începu să se simtă mai bine, deoarece începu să gândească precum toţi ceilalţi din regat. Acum se înţelegea mai bine până şi cu regina. învăţă jocul fermecat şi deveni o parte a regatului interior codependent.

Deşi prinţesa era mai isteaţă decât alţi oameni din regat, ea nu putea să le permită celorlalţi să îşi dea seama ce ştie. Deveni foarte bună la jocurile fermecate şi îşi ţinu sentimentele îngropate într-un loc secret. Ascunzătoarea era atât de bună şi de tainică, încât în scurt timp până şi prinţesa uită unde se afla şi ce conţinea ea.

Anii trecură în regat, iar fata deveni expertă în rolul ei regal de „prinţesă perfectă”. încă existau decrete regale contradictorii peste tot, dar ea le ţinea în inima sa, întrebându-se mereu ce voiau de fapt să spună şi cine era ea cu adevărat.

Ce s-a întâmplat cu fetiţa din regat? A crescut şi a devenit femeie.

> Nu aveam voie să plâng când eram mică. Era un zgomot pe care tata nu voia să îl audă. îmi spunea să îmi înghit lacrimile, altfel îmi va da el un motiv să plâng. îmi era frică de el, aşa că mă abţineam cât puteam. Nu îmi permiteam să îmi fie teamă, când eram mică, aşa că transformam teama în altceva. Mă duceam în camera mea şi îmi imaginam că sunt o prinţesă care trăieşte într-un castel şi totul este bine. Acum, când îmi aduc aminte cum a fost copilăria mea, simt temerile, simt tristeţe, simt durere şi furie.
>
> Din moment ce am crescut într-o familie disfuncţională, în care ambii părinţi erau alcoolici, ţipetele, zbieretele, certurile şi disputele mi se păreau normale. Asta era pentru mine normalitate. îmi era uşor să neg problemele, deoarece trăiam cu iluzia că acelaşi lucru se întâmpla în casele tuturor. Aşa reuşeam să supravieţuiesc.
>
> Mă mai duceam acasă la câte o prietenă şi vedeam diferenţele între felul lor de a fi şi ceea ce se întâmpla la mine în casă. Plecam

spunând: „Eh, lucrurile stau la fel ca la mine acasă. Doar că nu fac asta atunci când sunt oameni prin preajmă”.

Mama obişnuia să bea. Mă întorceam de la şcoală şi o găseam inconştientă. Eu îmi spuneam că doarme, şi aşa negam faptul că mama era alcoolică. Sau dacă veneam acasă cu o prietenă şi o găseam bând, făceam glume pe tema asta. Spuneam că este ora de cocktailuri şi nu e nimic în neregulă. Mi-a luat ani de zile să accept faptul că mama era alcoolică.

Nu mi-am dat seama cât de mult mi-a afectat viaţa şi nici măcar dacă m-a afectat în vreun fel. Dacă mama îmi spunea că nu deranjează pe nimeni faptul că ea bea, eu o credeam. Abia acum câteva luni – deoarece nu îmi puteam explica depresiile prin care trecusem în ultimii şase ani sau nu reuşeam să ajung la şedinţele de terapie pentru că îmi lipsea voinţa de a mă duce – mi-am dat seama că ceva este cu adevărat în neregulă cu mine. Din moment ce nu puteam fi constantă în munca mea sau în lucrurile pe care voiam să le fac pentru copiii mei, mi-am dat seama că aveam o problemă. Dar abia atunci când m-am trezit într-o dimineaţă dorindu-mi să mor pe dinăuntru, pentru că moartea era mai suportabilă decât durerea, am căutat ajutor.

Dorina

Povestea Donnei sau povestea prinţesei şi a regatului său vă aduce aminte de dumneavoastră sau copilăria dumneavoastră? Dacă da, atunci aţi putea fi una dintre milioanele de femei care au fost crescute într-o familie alcoolică sau cu un alt tip de disfuncţie. Deşi poate că vă simţiţi unică sau izolată din punctul de vedere al experienţelor din copilărie, nu sunteţi singură. De fapt, peste 22 de milioane de adulţi din

Statele Unite au fost crescuţi de unul sau doi părinţi alcoolici.

Cei dintre dumneavoastră care ştiu despre mişcarea pentru copiii alcoolicilor din Statele Unite cunosc faptul că astăzi copiii alcoolicilor care au devenit adulţi sunt cunoscuţi drept „copii adulţi ai alcoolicilor” sau „copii adulţi”, pe scurt. Femeile care au fost crescute în familii de alcoolici sunt numite „fiice adulte” şi reprezintă tema centrală a acestei cărţi. Dacă nu cunoaşteţi numele acestei mişcări, dar aţi trăit experienţa de a avea un părinte alcoolic, bine aţi venit.

Mişcarea pentru copiii adulţi are legătură cu două procese: dezvoltarea şi vindecarea. Dezvoltarea depinde de înţelegerea, acceptarea şi clarificarea experienţelor din copilăria dumneavoastră. Vindecarea vă permite să treceţi peste experienţele din copilărie şi să deveniţi tipul de femeie adultă care aţi vrea să fiţi. Deşi poate că aţi avut o copilărie negativă, vă puteţi vindeca şi puteţi avea o viaţă de adult sănătoasă şi pozitivă.

Vă identificaţi cu numeroşii copii adulţi care au devenit parte a acestei mişcări? De exemplu:

- în copilărie şi adolescenţă, simţeaţi în sinea dumneavoastră că sunteţi altfel decât celelalte fete? Vă mai simţiţi diferită şi astăzi, ca adult?
- Sunteţi tipul de fiică adultă care are multe probleme nerezolvate din copilărie?
- Simţiţi că lipseşte ceva din viaţa dumneavoastră, dar nu vă daţi seama ce anume?
- Sunteţi extrem de competentă în unele aspecte ale vieţii dumneavoastră, dar vă simţiţi vulnerabilă în altele?
- Aveţi probleme în relaţiile dumneavoastră şi sunteţi atrasă mereu de oameni nepotriviţi?
- încercaţi, în secret, să vă ascunderi stima de sine scăzută?

Răspunsurile depind de copilăria dumneavoastră, de cât de mult aţi fost afectată, de felul în care vă descurcaţi astăzi, ca femeie matură, de cât de bine vă înţelegeţi pe sine şi de dorinţa dumneavoastră de vindecare.

Toate aceste întrebări şi răspunsuri pot părea copleşitoare, mai ales dacă sunteţi de părere că nu mai puteţi fi afectată de copilărie, deoarece s-a încheiat de mult. Aveţi astăzi probleme, dar nu sunteţi sigură de sursa lor? Sunteţi cu adevărat diferită de alte femei sau alte fiice adulte?

FAMILIA: MUZEUL DUMNEAVOASTRĂ DE AMINTIRI

> în copilărie, nu aveam voie să îmi exprim furia. Nu aveam voie să îmi exprim decât fericirea şi bucuria. Ele erau acceptabile. Furia, tristeţea şi frustrarea erau inacceptabile. Singurul mod în care puteam fi acceptată de părinţii mei era să fiu perfectă, să arăt perfect, să mă comport perfect, să par fericită şi să fiu copilul ideal.
>
> 7iH

Unii adulţi nu îşi aduc aminte multe lucruri din copilăria lor. Dar pentru unii problema este că nu le pot uita. Multe fiice adulte au amintiri vii despre felul cum au fost crescute. îşi aduc aminte de evenimente din trecut ca şi cum s-ar fi întâmplat ieri. Altele spun că nu îşi mai aduc aminte mare lucru, deoarece şi-au reprimat multe dintre amintirile din copilărie. Iar altele încep să îşi aducă aminte episoade şi emoţii din copilărie pe măsură ce vorbesc mai mult despre acestea.

Multe fiice adulte care spun că nu îşi aduc aminte multe lucruri se tem că lipsa lor de amintiri semnalizează faptul că este ceva în neregulă cu ele. O

mare parte a oamenilor îşi reprimă amintirile neplăcute din timpul vieţii. Dacă nu vă amintiţi întreaga copilărie sau nu vă amintiţi totul, nu vă faceţi griji. La urma urmei, nu trebuie să aveţi şi o memorie perfectă!

Pe măsură ce vă amintiţi de familia dumneavoastră alcoolică, sunt sigur că veţi trăi sentimente contradictorii, ceea ce este normal, deoarece majoritatea familiilor de alcoolici le trimit adesea mesaje contradictorii copiilor, cum ar fi: „Te iubesc, pleacă de aici”, „Nu s-a întâmplat nimic, dar nu spune nimănui” sau mesajul nerostit: „Te rog să negi, din punct de vedere emoţional, ceea ce vezi şi felul în care trăieşti”.

Multe dintre sentimentele şi percepţiile contradictorii se bazează pe observaţia că familia dumneavoastră alcoolică nu era în totalitate într-un fel sau altul. Nicio familie disfuncţională nu este în întregime rea sau nu îi lipsesc momentele bune. Pe de altă parte, chiar şi familiile sănătoase au unele comportamente disfuncţionale sau perioade stresante – bineînţeles, cu excepţia cazului în care aţi fost crescută de familia Cleaver, Anderson, Nelson, Brady sau Huxtable şi vă vizitaţi verii, familia Walton[2], în weekenduri. Poate vă aduceţi aminte că, în copilărie, vă comparaţi familia cu familiile de la televizor şi vă doreaţi ca a dumneavoastră să fie ca acelea. Surpriză: mulţi copii care au fost crescuţi în familii „normale” făceau aceleaşi comparaţii.

> Eram şi suntem o familie „care arată bine”, iar renunţarea la acea fantezie a fost, probabil, cea mai dureroasă parte din vindecarea mea, dar şi etapa în care am simţit cea mai mare emancipare şi eliberare.
>
> *Mary*

în mediul în care aţi fost crescută probabil că aţi

fost expusă la comportamente atât negative, cât şi pozitive din partea altor membri ai familiei. Din păcate, în familiile de alcoolici, ca şi în alte familii disfuncţionale, experienţele negative le eclipsează de obicei pe cele pozitive. Astfel, sentimentele dumneavoastră contradictorii apar atunci când vă amintiţi atât părţile bune, cât şi pe cele rele. Poate că vă amintiţi cum se purta tatăl dumneavoastră atunci când bea sau faptul că vă abuza verbal. însă acelaşi om vă spunea, poate, că sunteţi frumoasă şi vă numea fiica sa minunată. Poate că dispreţuiţi alcoolismul, dar iubiţi persoana. Poate că vă este greu să recunoaşteţi că mama dumneavoastră a fost alcoolică, deoarece, la urma urmei, vorbim despre *mama dumneavoastră,* şi nu este uşor să exprimaţi sentimente negative faţă de ea.

> Deşi ştiu că mama avea o problemă cu băutura, iar aceasta a jucat, probabil, un rol important în moartea ei, tot nu pot să recunosc cu voce tare că mama era alcoolică. Nu vreau şi nu voiam ca mama să fie alcoolică. Mama era prea specială ca să fie o alcoolică. Nu cred că voi putea recunoaşte vreodată acest lucru.
>
> *Candice*

Bineînţeles că ceea ce vă afectează mai mult astăzi legat de copilăria dumneavoastră sunt experienţele negative. Ellen Morehouse, cofondator al Asociaţiei Naţionale pentru Copiii Alcoolicilor, ne spune că – indiferent de tipul de alcoolic care a existat în familia dumneavoastră – majoritatea copiilor mici ai alcoolicilor se confruntă cu temeri şi preocupări în cel puţin şapte aspecte ale vieţii lor, crescând într-o familie alcoolică (1982). Aceste temeri şi preocupări includ:

1. îngrijorarea pentru starea de sănătate a unui părinte alcoolic.
2. Tristeţea şi furia la adresa comportamentului imprevizibil şi inconsecvent al părintelui alcoolic

şi lipsa sprijinului din partea părintelui nealcoolic.
3. Teama de certurile şi scandalurile dintre părinţi.
4. Teama şi supărarea din cauza violenţei sau a posibilităţii de a exista violenţă în familie.
5. Supărarea faţă de comportamentul inadecvat al părinţilor, care poate include fapte infracţionale sau comportamente sexuale.
6. Dezamăgirea faţă de promisiunile încălcate şi sentimentul lipsei de iubire.
7. Asumarea responsabilităţii pentru alcoolismul părinţilor.

Acum mulţi ani, Margaret Cork, asistentă socială şi pionieră în munca alături de copiii alcoolicilor din Canada, a indicat faptul că pe copiii alcoolicilor îi deranjau mai mult certurile şi scandalurile dintre părinţi decât alcoolismul acestora (1969).

Nu toate familiile de alcoolici sunt la fel. De fapt, nici toţi membrii unei anumite familii de alcoolici nu vor fi afectaţi în acelaşi mod. De exemplu, dacă aveţi fraţi sau surori, aceştia văd părinţii, alcoolismul lor şi experienţele din copilărie în acelaşi fel ca dumneavoastră? Mulţi copii adulţi ai alcoolicilor au fraţi sau surori care nu recunosc că sunt copiii adulţi ai unor alcoolici. Deşi poate că aveţi multe lucruri în comun cu alte fiice adulte, se poate ca experienţele dumneavoastră din copilărie, într-o familie alcoolică, să vă fi afectat într-un mod diferit. Unele dintre motivele acestor diferenţe sunt expuse mai jos.

VÂRSTA DUMNEAVOASTRĂ

Fiicele care s-au născut într-o familie de alcoolici pot avea percepţii şi experienţe total diferite faţă de fiicele ai căror părinţi au devenit alcoolici atunci când ele aveau paisprezece ani. Cu cât sunteţi mai tânără atunci

când părintele devine alcoolic, cu atât mai mult timp aţi fost expusă alcoolismului activ şi cu atât sunt mai mari şansele să fi fost afectată în mod negativ.

în plus, se poate ca stadiul dumneavoastră de dezvoltare din copilărie să fi influenţat felul în care percepeţi alcoolismul. De exemplu, un copil de cinci ani vede numai efectele comportamentale ale alcoolismului, pe care le asociază cu purtarea la beţie. Un adolescent de cincisprezece ani poate asocia alcoolismul nu numai cu faptul de a fi beat, ci şi cu o varietate de cauze pe care le percepe a fi motivul pentru care beau alcoolicii.

Copiii nu recunosc automat faptul că un părinte este alcoolic. De fapt, mulţi copii adulţi nu recunosc nici acum că unul sau ambii părinţi sunt sau au fost alcoolici. în copilărie, recunoaşterea faptului că un părinte are probleme cu băutura are loc în trei etape. în prima etapă, copilul începe să îşi dea seama că mediul său familial este diferit faţă de cel al prietenilor săi. însă, doar pentru că familiile diferă, nu înseamnă că ceva este în neregulă. în a doua etapă, copilul începe să bănuiască faptul că diferenţele dintre căminul său şi alte cămine sunt nişte lucruri care ar trebui să fie ascunse sau negate, deoarece nu vrea ca prietenii săi să afle adevărul. în etapa a treia, copilul îşi dă seama care este diferenţa, şi anume faptul că părintele său bea prea mult. Majoritatea fiicelor alcoolicilor ating etapa a treia în jurul vârstei de treisprezece ani (Ackerman, 1988), ceea ce nu înseamnă că fiica spune cuiva, ci că recunoaşte faţă de sine că ştie care este problema în casa ei. în cele din urmă, multe fiice adulte recunosc alcoolismul abia la maturitate, mult după încheierea copilăriei.

Şi alţi factori influenţează vârsta la care fiicele ajung în etapa a treia. Contează atât sexul părintelui alcoolic, cât şi dacă unul sau ambii părinţi erau alcoolici. De exemplu, multe fiice ale taţilor alcoolici

ating etapa a treia la vârsta de doisprezece ani. (Aproximativ 60% dintre fiicele adulte din acest studiu au avut doar tatăl alcoolic.) Fiicele a doi părinţi alcoolici recunosc, de obicei, problema acestora cu băutura în jurul vârstei de paisprezece ani. Poate că nu au devenit ambii părinţi alcoolici în acelaşi timp sau dacă o fiică are doi părinţi alcoolici, ea nu a avut un model nealcoolic cu care să îi compare pe adulţii din viaţa ei. Prin urmare, poate dura mai mult ca ea să îşi dea seama de comportamentul inadecvat al părinţilor, deoarece fac amândoi acelaşi lucru, şi abia atunci când îi compară cu alte modele parentale, fiica începe să recunoască diferenţele. (Doar 20% dintre fiicele adulte studiate au avut doi părinţi alcoolici.)

Adesea, fiicele mamelor alcoolice ating etapa a treia abia aproape de vârsta de nouăsprezece ani, poate din cauză că femeile, în general, dezvoltă probleme cu băutura la vârste mai înaintate decât bărbaţii sau pentru că fiica vrea să nege o astfel de problemă mai mult timp atunci când vine vorba despre mama sa decât în cazul tatălui. Un alt motiv ar putea fi acela că este mult mai puţin probabil ca fiicele adulte ale mamelor alcoolice să cunoască pe altcineva cu o mamă alcoolică, din moment ce doar 20% dintre fiicele adulte au doar mama alcoolică, spre deosebire de 60% care au tatăl alcoolic.

MAME ALCOOLICE, TATI ALCOOLICI

Sunt fiicele mamelor alcoolice afectate diferit fată de fiicele taţilor alcoolici? Se poate să aveţi amintiri, percepţii şi experienţe legate de copilărie cu totul diferite, în funcţie de sexul părintelui alcoolic. Mai mult decât atât, dacă aţi avut doi părinţi alcoolici, probabil că nu aţi resimţit în mod egal efectele alcoolismului

fiecăruia; adică v-aţi identificat şi aţi fost influenţată mai mult de alcoolismul unui părinte decât de al celuilalt şi aţi nutrit mai multe sentimente pozitive sau negative faţă de unul decât faţă de celălalt. Impactul şi sentimentele fiicelor adulte ale mamelor şi taţilor alcoolici sunt discutate mai pe larg în capitolele care urmează.

ALTE PERSOANE CARE AU CONTRIBUIT

în perioada în care creşteaţi, aţi avut vreo persoană specială căreia îi puteaţi împărtăşi sentimentele despre viaţa dumneavoastră de familie? Poate că acea persoană era o rudă, cea mai bună prietenă, un profesor, un vecin sau, în unele cazuri, părintele nealcoolic. Dacă aţi avut pe cineva căruia îi păsa de dumneavoastră şi de problemele dumneavoastră, el sau ea a avut o contribuţie importantă în viaţa dumneavoastră, deoarece v-a ajutat să vă exprimaţi sentimentele. Această persoană v-a permis să îi împărtăşiţi secretul de familie. Poate că nu aţi rezolvat nimic împreună, dar simplul fapt că o altă persoană v-a fost alături şi că aţi ştiut că altcuiva îi pasă de dumneavoastră şi vă sprijină v-a fost de mare ajutor.

Din păcate, doar 13% dintre fiicele adulte mărturisesc că au avut pe cineva căruia să îi împărtăşească sentimentele în timpul copilăriei. Acele fiice care au avut o astfel de persoană în viaţa lor au fost mai puţin predispuse să facă terapie, ca adulţi, decât cele care nu au avut de ales şi au fost nevoite să îşi ascundă toate sentimentele şi emoţiile. Dacă aţi avut o astfel de prietenă, rudă sau confidentă, pe măsură ce avansaţi în procesul vindecării de pe urma copilăriei, vă veţi da seama ce contribuţie importantă a avut acea persoană în viaţa dumneavoastră.

îmi doresc să fi avut părinţi adevăraţi. M-am întrebat întotdeauna cum ar fi fost să am pe cineva căruia să îi pese de mine şi căruia să îi pot împărtăşi cele mai mari temeri, secrete şi succese ale mele.

Nancy

COMPORTAMENTE PARENTALE SI STILURI DE CREŞTERE A COPILULUI

Deşi unul sau ambii dumneavoastră părinţi au fost alcoolici atunci când eraţi mică, ce fel de părinte sau părinţi erau aceştia? De exemplu, cum a afectat alcoolismul capacitatea alcoolicului de a-şi îndeplini rolul de părinte? Pe de altă parte, cum a afectat alcoolismul din familia dumneavoastră capacitatea părintelui nealcoolic de a-şi îndeplini rolul de părinte?

Multe fiice adulte spun că cele mai puternice sentimente negative legate de copilăria lor sunt asociate mai mult cu felul în care se comporta alcoolicul cu ele decât cu faptul în sine de a bea. Cu alte cuvinte, îngrijirea parentală de care aţi avut sau nu parte vă poate afecta amintirile legate de copilărie mai mult decât alcoolismul. Faptul că un părinte alcoolic încearcă, mai mult sau mai puţin, să se mai poarte ca un părinte poate afecta un copil. Poate că aţi avut un părinte care făcea eforturi să fie eficient, dar care a fost incapabil să scape de dependenţa de alcool. Nu toţi părinţii, alcoolici sau nealcoolici, au aceleaşi comportamente sau acelaşi stil de a creşte un copil. Dacă aţi crescut cu un părinte care v-a ignorat, este diferit faţă de a fi trăit cu unul care încerca să vă controleze, indiferent dacă abuza sau nu de alcool.

Noi simţeam că tata chiar ne iubea; doar că nu se pricepea foarte bine la asta. Dădea greş, orice ar

fi încercat, dar măcar încerca.

Carol

Alte fiice sunt convinse că părintele alcoolic stătea treaz noaptea, gândindu-se ce să mai facă pentru a-şi supăra copilul!

> Iar când tata ne trezea în toiul nopţii şi ne punea să mărşăluim prin casă cântând imnuri de luptă, întotdeauna se întâmpla ca a doua zi să fie zi de şcoală, iar noi ne gândeam că ar trebui să putem dormi, ca nişte copii normali. Şi spuneam: „Mamă, te rugăm, ajută-ne, vino săa ne salvezi", dar nu venea
>
> niciodată.
>
> *Cathy*

Fiicele adulte spun că obiceiul părintelui alcoolic pe care şi-l amintesc cel mai bine este agresivitatea verbală. Acest tip de părinte alcoolic este arţăgos şi abuziv din punct de vedere verbal, călcând în picioare principiile şi stima de sine a tuturor.

Alte fiice povestesc faptul că părintele alcoolic era agresiv faţă de ele, manifestând comportamente care variau de la a le face de râs în faţa prietenilor la abuzuri fizice sau sexuale. 31% dintre fiicele adulte au fost abuzate fizic în copilărie, 19% au fost victimele abuzurilor sexuale, iar 38% au fost martorele abuzurilor asupra partenerului de viaţă. Aceste procente sunt de *3-4* ori mai mari decât în cazul femeilor crescute în familii nealcoolice. Fiicele care s-au confruntat nu numai cu alcoolismul părintelui, ci şi cu abuzuri au fost afectate mai mult şi diferit faţă de fiicele adulte ale alcoolicilor neagresivi.

> în timpul procesului de vindecare, am descoperit că încercasem şi găsisem treptat modalităţi de a-mi exprima furia faţă de tata

pentru felul nebunesc şi agresiv în care se comporta la beţie. Surpriza a fost că în toţi acei ani îmi văzusem mama ca pe o victimă şi nu o considerasem niciodată responsabilă pentru iadul prin care am trecut eu şi fraţii mei.

Valerie

Unele fiice adulte spun că părintele lor alcoolic era pasiv şi nu le acorda atenţie nici lor, nici altor membri ai familiei. Alte fiice adulte spun că alcoolicul se prefăcea că este nepăsător şi nu lua nimic în serios. Probabil că această abordare era normală, după părerea alcoolicului, dar fiicele adulte s-au adaptat la acest tipar luând tot ceea ce se întâmpla în viaţa lor în serios, poate prea în serios.

După cum bănuiţi deja, agresivitatea verbală şi comportamentele violente survin mai des decât cele pasive şi nepăsătoare în cazul părinţilor alcoolici. în plus, fiicele care au fost victimele atacurilor verbale şi ale abuzurilor prezintă mult mai multe efecte negative decât fiicele părinţilor alcoolici pasivi şi nepăsători.

PERCEPŢIILE DUMNEAVOASTRĂ

80% dintre fiicele adulte consideră că faptul că au avut un părinte alcoolic le-a afectat foarte mult viaţa, 12% spun că au fost afectate moderat, iar 8% cred că nu au fost afectate deloc. Care este sursa percepţiilor lor? Aceste percepţii sunt cele pe care le-au avut şi atunci când erau mici sau provin din experienţele lor de fiice adulte, care văd lucrurile altfel acum?

Felul în care vă înţelegeaţi copilăria atunci când eraţi mică poate fi complet diferit de modul în care v-o amintiţi acum. Majoritatea oamenilor reacţionează la lucrurile pe care le definesc ca fiind reale de parcă ele chiar ar exista. Indiferent dacă sunt reale sau nu, noi

reacţionăm la ele în funcţie de percepţiile noastre. Nu toate fiicele alcoolicilor împărtăşesc aceleaşi percepţii asupra experienţelor lor. Capitolul acesta a început prin a vă întreba cum era atmosfera din casa dumneavoastră atunci când eraţi mică. Ce *credeaţi* despre familia dumneavoastră, copil fiind? Vă dădeati seama şi consideraţi nu numai că era ceva în neregulă cu familia dumneavoastră, ci şi că eraţi afectată într-un fel de acest lucru? Dacă simţeaţi că ceva este în neregulă, ştiaţi ce anume era greşit sau consideraţi că era vorba de dumneavoastră?

> Când eram mică, mă simţeam mai mereu singură. Simţeam că nu am prieteni, că viaţa trece pe lângă mine, şi eram adesea deprimată. Nu pot spune că la momentul acela îmi dădeam seama că este ceva nefiresc. Bineînţeles că mă gândeam că este ceva în neregulă cu mine.
>
> *Paula*

Este greu să ai o percepţie corectă şi consecventă asupra unei situaţii atunci când aceasta este haotică şi într- o permanentă schimbare, atunci când conţine mesaje contradictorii sau când nu suntem capabili să înţelegem ce se întâmplă. Multe fiice adulte recunosc faptul că erau confuze în copilărie nu numai cu privire la alcoolism, ci şi la felul în care ar trebui să se comporte în propria familie.

De exemplu, dacă voiai să crezi că părintele tău nu are o problemă cu băutura, atunci puteai să te prefaci că mama ta nu este alcoolică. Dar această încercare devenea derutantă atunci când trebuia să faci lucruri care să compenseze sau să ascundă o situaţie pe care tu voiai să o percepi ca fiind inexistentă.

Percepţiile noastre asupra unui părinte alcoolic pot depinde de diverse lucruri. Primul şi cel mai important este negarea. în copilărie, dacă doreaţi să negaţi faptul că părintele dumneavoastră este alcoolic, probabil că

negaţi şi existenţa altor probleme provocate de alcoolism. Pe de altă parte, puteaţi nega impactul alcoolismului, convingându-vă că mediul dumneavoastră familial disfuncţional nu are nicio legătură cu băutura.

O altă modalitate de a distorsiona percepţiile este minimalizarea. Afirmaţii precum „Nu a fost chiar atât de rău”, „Nu m-a afectat” sau „Nu este beat, doar că nu se simte bine” sunt exemple de încercări de a minimaliza impactul alcoolismului asupra vieţii dumneavoastră.

Cât de bine înţelegeaţi ce se întâmplă în familia dumneavoastră atunci când eraţi mică? Cu alte cuvinte, ştiaţi că alcoolismul sau problemele legate de acesta erau cauza suferinţei din familie? Dacă nu înţelegeaţi pe deplin ce se întâmplă, probabil că nu percepeaţi corect situaţia. Nesiguranţa din copilărie referitoare la situaţia în care vă aflaţi ar putea explica diferenţele de opinie cu privire la ceea ce s-a întâmplat.

Toate aceste percepţii diferite şi cauzele lor pot explica de ce multe fiice adulte recunoşteau alcoolismul unui părinte, în timpul copilăriei sau adolescenţei, în timp ce alte fiice adulte spun că nu şi-au dat seama de problema alcoolismului până la maturitate.

> Mama mea era alcoolică, dar când eram mică, eu nu ştiam că e alcoolică. Aşa că, pentru mine, experienţa de a fi copilul unui alcoolic a început abia pe la cincisprezece ani. înainte de acea vârstă, simţisem mai mult că sunt fiica unei familii care nu o iubeşte sau că sunt un copil-problemă şi nimeni nu mă vrea în preajmă. Din această cauză, atunci când am aflat că mama este alcoolică, am considerat că eu sunt de vină.
>
> *Renee*

REZILIENTA DUMNEAVOASTRĂ

Un clişeu des întâlnit este „copiii sunt rezilienţi”. Deşi această idee se perpetuează de multă vreme, terapeuţii şi cercetătorii au analizat corectitudinea acestui concept abia în ultimii douăzeci de ani. O mare parte a acestui interes a rezultat din preocuparea noastră faţă de copiii „cu mare risc”. Copiii care au crescut în familii cu probleme – alcoolice, abuzive, stresante din punct de vedere emoţional, părinţi în conflict – sau în medii fizice periculoase au fost adesea consideraţi vulnerabili din perspectivă emoţională, fizică şi de dezvoltare, cu privire la multe aspecte din vieţile lor. Fiicele alcoolicilor se încadrează, cu siguranţă, în această categorie.

Pe de altă parte, unele fiice adulte au putut să se dezvolte normal în copilărie şi adolescenţă. Acestea par să fi fost capabile să se adapteze situaţiilor, să menţină ţelurile din vieţile lor şi, mai presus de toate, să păstreze o atitudine pozitivă. Alcoolismul părinţilor nu avea să le strice planurile; erau protejate de propria lor rezilienţă.

Există multe definiţii pentru rezilienţă, care poate fi descrisă drept capacitatea de a prospera, în ciuda împrejurărilor potrivnice. Rezilienţă le permite oamenilor de toate vârstele şi din toate mediile să ducă vieţi sănătoase şi împlinite, în ciuda unor obstacole formidabile. Multe fiice adulte pot obţine diverse rezultate comportamentale şi emoţionale în funcţie de cât de reziliente au fost în copilărie.

De exemplu, pe măsură ce creşteaţi, aveaţi oameni sau instituţii în viaţa dumneavoastră care să vă ajute? Existau locuri unde vă puteaţi duce pentru a vă simţi bine cu privire la propria persoană sau unde puteaţi măcar să uitaţi de ceea ce se întâmpla acasă? Avis

Brenner este de părere că toţi copiii aflaţi în situaţii stresante au nevoie de o „oază emoţională” (1984). Copilul stresat are nevoie de o pauză, undeva departe de traumă. Din fericire, unele fiice adulte au avut astfel de locuri în care să se ducă, precum şi oameni pozitivi în vieţile lor.

Multe studii despre rezilienţă dezvăluie faptul că în vieţile copiilor cu mare risc apar anumiţi factori de protecţie, care îi ajută să facă faţă cu succes situaţiei în care se află (Bernard et al., 1994; Garmezy et al., 1976; Werner şi Johnson, 2000). Copiii care au avut aceşti factori de protecţie sunt mai capabili să suporte situaţiile disfuncţionale din vieţile lor şi să iasă din acestea ca nişte copii relativ competenţi şi mulţumiţi. Iată cel mai des întâlniţi şase factori de protecţie identificaţi în vieţile copiilor rezilienţi.

1. ŞTIU SĂ ATRAGĂ SI SĂ FOLOSEASCĂ SPRÎJINUL ADULŢILOR

Dacă aţi avut în viaţa dumneavoastră oameni care să vă ajute şi să vă sprijine, poate că nu numai ceilalţi au fost dispuşi să vă ajute, ci şi dumneavoastră aţi fost tipul de fată în preajma căreia oamenii se simt bine. Profesorii, liderii de grup şi rudele adulte v-au stat la dispoziţie, iar dumneavoastră aţi putut accepta şi utiliza sprijinul lor. Multe fiice adulte spun că, dacă nu ar fi existat un anumt adult sau un grup de oameni în viaţa lor, ele nu ar fi reuşit să iasă cu bine din acea situaţie.

2. ÎNCEARCĂ ÎN MOD ACTIV SĂ ÎSI CONTROLEZE PROPRIUL MEDIU, ÎSI CUNOSC PROPRIA PUTERE SI SE OFERĂ ADESEA SĂ ÎI AJUTE PE ALŢII

Puţini copii pot controla un mediu familial dominat de

alcoolism. însă copiii alcoolicilor care au putut controla aceste medii din vieţile lor au diminuat impactul familiilor alcoolice asupra lor. De exemplu, acei copii care au fost capabili să se integreze bine la şcoală şi la biserică, în grupuri de tineret sau printre prieteni. Atunci când îţi controlezi mediul, te simţi confortabil în el – simţi că aduci o contribuţie şi că prezenţa ta în acel mediu este valoroasă. Cel mai important, te simţi bine cu tine însuţi. Fiicele alcoolicilor care au reuşit să controleze un mediu au avut un loc în care nu numai să se simtă bine cu ele însele, ci şi să se bucure de o oază emoţională, departe de familiile lor.

3. DEZVOLTĂ TIMPURIU UN GRAD ÎNALT DE AUTONOMIE

Nu vă puteţi separa complet de o familie alcoolică. însă fiicele alcoolicilor care au putut să îşi stabilească o altă identitate, în afară de cea de fiică a unui alcoolic, au reuşit să îşi dezvolte un anumit grad de autonomie. Obişnuiam să numesc acest lucru „fenomenul veranda din faţa casei”. De fiecare dată când eram în casă, mă închideam în mine. Aflat în vâltoarea tensiunii şi a disfuncţionalităţii, devii parte a unui sistem disfuncţional fără să vrei. Nu poţi rămâne simplu spectator. Eram implicat, indiferent dacă îmi plăcea sau nu. Dar atunci când ieşeam pe uşă şi păşeam pe veranda din faţa casei, mă cuprindea un sentiment copleşitor de uşurare şi credeam că, pentru o vreme, puteam fi eu însumi. Dar dumneavoastră? Aveaţi ocazia să vă detaşaţi pentru o vreme sau identitatea dumneavoastră era complet eclipsată de faptul că eraţi fiica unui alcoolic?

4. SE IMPLICĂ ÎN DIVERSE ACTIVITĂŢI SAU PROIECTE SI SE DESCURCĂ BINE ÎN MAJORITATEA

LUCRURILOR PE CARE SI LE PROPUN

Un pic de succes undeva reprezintă o cale minunată de a compensa multă durere din familia dumneavoastră. Fiicele de astăzi ale alcoolicilor au mai multe ocazii de a se implica în activităţi decât fiicele adulte care au făcut parte din studiul original pe care s-a bazat această carte. Fiicele adulte mărturisesc adesea că se simţeau ca nişte ratate acasă sau erau înjosite de către alcoolic. Actriţa Suzanne Somers, fiica unui alcoolic, îşi face povestea publică şi îşi aminteşte că tatăl ei îi spunea mereu că este „o nulitate, zero barat sau un nimic”, ceea ce trebuie să fi fost extrem de dureros.

Fiicele care s-au implicat în diverse activităţi şi s-au descurcat bine în acestea au avut ocazia să simtă succes în vieţile lor. Deşi trăiau în durere, aceste fiice erau capabile să îsi folosească talentele şi să se simtă bine cu ele însele. O femeie din piesa *A Chorus Line*[3] povesteşte despre suferinţa din familia sa şi despre infidelitatea conjugală a tatălui ei, care şi-a părăsit familia, dar spune că „totul era frumos la balet”. Timp de câteva ore, în fiecare săptămână, ea dansa acolo, iar lumea dansa împreună cu ea.

5. SUNT RELAXATE DIN PUNCT DE VEDERE SOCIAL SI ÎI FAC PE CEILALŢI SĂ SE SIMTĂ CONFORTABIL ÎN PREAJMA LOR

Cred că am făcut multe pentru copii. Am dezvoltat programe pentru copiii aflaţi în situaţii de mare risc, am colaborat cu lucrătorii din domeniul sănătăţii mentale în cazul tinerilor, am contribuit la înfiinţarea organizaţiilor care se ocupă de problemele copiilor şi am ascultat mii de copii. Dar aş fi ultima persoană care

să spună că iubeşte toţi copiii. M-aţi putea înconjura de copii pentru o perioadă lungă de timp şi nu cred că ar apărea cuvântul „dragoste” foarte des între noi. Unii copii sunt mai uşor de ajutat decât alţii.

Atunci când se simt confortabil în situaţii sociale, iar alţii se simt relaxaţi în preajma lor, copiii pot beneficia mai uşor de ajutor. Indiferent dacă persoana care urmează să îi ajute îşi dă sau nu seama dacă ea se simte confortabil în preajma copilului, îi va da acestuia tot ceea ce are. Din contră, dacă ceva în legătură cu acel copil o face să se simtă incomod, va fi ezitantă şi precaută, chiar dacă nu îşi dă seama că face acest lucru.

Multe fiice adulte au abilităţi sociale extraordinare. Ştiu ce trebuie să facă în preajma altora, iar astfel oamenii se simt în largul lor în prezenţa lor. Dacă fiicele adulte posedau aceste trăsături şi în copilărie, probabil că au cunoscut mai multe persoane dispuse să interacţioneze cu ele şi să le sprijine. Se poate ca fiicele care au avut întotdeauna probleme din punct de vedere social să nu fi fost la fel de norocoase.

6. DEZVOLTĂ UN SIMT AL UMORULUI FANTASTIC

Din vremuri străvechi, cu toţii am crezut că a avea un simţ al umorului dezvoltat în condiţii de stres este o caracteristică a adultilor. însă acum ne dăm seama că acei copii care au un simţ al umorului dezvoltat sunt mai rezilienţi în faţa stresului. Nu mă refer aici la a fi sarcastic. A fi sarcastic la adresa propriei situaţii este foarte diferit faţă de a avea un simţ al umorului sănătos. Sarcasmul nu indică faptul că aveţi capacitatea de a devia sau a reduce impactul emoţional al tensiunii. în realitate, sarcasmul poate indica faptul că suferinţa este foarte prezentă. Am ascultat nenumărate fiice adulte care făceau glume după glume sau ironii fine la

adresa familiilor lor alcoolice, dar se simţea durerea din spatele acestora.

Un simţ al umorului sănătos nu înseamnă neapărat că puteaţi râde de orice, ci poate să indice faptul că eraţi capabilă să aveţi un punct de vedere alternativ la adresa situaţiei. De asemenea, un simţ al umorului sănătos în copilărie înseamnă că uneori vă dădeaţi seama că singurul lucru pe care îl puteaţi face era să vă „înveseliţi". Ştiaţi că nu puteţi schimba situaţia, dar poate că o puteaţi face mai puţin tensionată. G.K. Chesterton, un filosof britanic, a spus cândva că îngerii pot zbura pentru că iau totul foarte uşor.

9

A fost prezent vreunul dintre factorii care contribuie la rezistenţa unei persoane în copilăria dumneavoastră? Astfel de trăsături de personalitate vă pot ajuta să lămuriţi diferenţele dintre fiicele adulte. Studierea factorilor de rezilienţă vă poate aminti nu numai de propria copilărie, ci şi de experienţele dumneavoastră din afara familiei. Uneori trebuie să ne analizăm trecutul ca să ne dăm seama cine ne-a ajutat, iar de multe ori ne aducem aminte de oameni buni şi situaţii pozitive. Acum trebuie să găsiţi cât mai multi şi mai multe.

F *9*

[2] Familii reale sau fictive care jucau rolul principal în seriale americane din anii '50-'80 (Leave *It to Beaver, Father Knows Best, The Adventures of Ozzie and Harriet, The Brady Bunch, The Cosby Show, The Waltons),* care promovau valorile societăţii din vremea respectivă, tratând probleme minore, cotidiene, la care se găsea întotdeauna o rezolvare până la finalul episodului, iar situaţia din casă redevenea veselă şi plăcută. (IV. *tr.)*

[3] Musical de Marvin Hamlisch, Edward Kleban, James

Kirkwood Jr şi Nicholas Dante. *(N. tr.)*

Reflecţii

Cine întreabă despre copilăria ta vrea să afle ceva despre sufletul tău.

ERIKA BURKHART

Cred că tata şi restul familiei au inventat familia aceea fericită şi au transpus-o în filme, ca să înnebunească pe toată lumea.

JILL ROBINSON *înainte ca un secret să fie dezvăluit, îi simţim de obicei greutatea în atmosferă.*

SUSAN GRIFFIN

O formă de singurătate este să ai o amintire şi pe nimeni căruia să i-o împărtăşeşti.

PHYLLIS ROSE

Amintirile nu sunt cheia către trecut, ci către viitor.

CORRIE TEN BOOM

Capitolul 3
Ce ai învăţat astăzi acasă?

Ce aţi învăţat în copilărie? Nu mă refer la ceea ce aţi învăţat la şcoală, ci la ceea ce aţi aflat despre dumneavoastră şi mai ales ceea ce ati învătat de la familia dumneavoastră. Indiferent dacă v-aţi dat sau nu seama, lecţiile pe care le-aţi învăţat de la familie nu v-au afectat doar în copilărie, ci multe dintre aceste lecţii timpurii dăinuie şi astăzi. De fapt, potrivit Raportului Keri despre încredere şi femeia din America, aproximativ 40% din femei declară că încrederea lor în sine a fost rezultatul creşterii lor (1988). Lecţiile din copilărie, influenţate de familie, au afectat multe dintre valorile şi opiniile dumneavoastră legate de relaţii, intimitate, abilităţi de creştere a unui copil, opţiuni de carieră şi, cel mai important, propria stimă de sine.

Ca fiică a unui alcoolic, în copilărie învăţaţi trei lucruri simultan, dintre care două sunt comune experienţelor fiicelor din familii nealcoolice. învăţaţi cum să vă dezvoltaţi ca un copil şi ca o fiinţă umană. în al doilea rând, învăţaţi cum să fiţi o fată şi o tânără femeie. în cele din urmă, aţi învăţat cum să vă adaptaţi la faptul că faceţi parte dintr-o familie alcoolică.

A învăţa să fii copil şi om este o sarcină normală de dezvoltare. Mulţi teoreticieni, printre care Erik Erikson, consideră că oamenii progresează prin etape din vieţile lor, iar în fiecare etapă persoana se confruntă cu o anumită sarcină (Erikson, 1963). în cartea sa *Passages,* Gail Sheehy scrie că trecem cu toţii prin diferite perioade şi transformări în vieţile noastre, iar fiecare perioadă are emoţiile, caracteristicile şi provocările sale unice (1978).

Conform teoriilor lui Erikson, sarcinile implicate în vieţile noastre se ivesc în opt etape diferite. în fiecare etapă trebuie să rezolvăm un anumit conflict. Dacă reuşim, încheiem conflictul. în copilărie, dacă nu puteaţi trece cu bine printr-o anumită etapă sau un anumit conflict, sarcina dumneavoastră avea să rămână nerezolvată până la maturitate.

înainte să dicutăm despre fiecare etapă şi sarcinile ei caracteristice, o parte importantă a acestei teorii, pe care trebuie să o ţineţi minte, este că gradul de reuşită dintr-o etapă determină nu numai cât de bine v-aţi descurcat în îndeplinirea sarcinii, ci şi cât de bine veţi reuşi să încheiaţi următoarele etape ale vieţii dumneavoastră. Astfel, fiecare etapă devine o condiţie necesară pentru următoarea.

Fiicele adulte declară adesea că simt că succesiunea etapelor nu a avut loc aşa cum trebuie. Multe dintre ele spun că au fost obligate să se maturizeze prea repede sau că nu au trăit niciodată emoţiile copilăriei. Deşi această carte este scrisă pentru şi despre fiicele *adulte,* o mare parte din cine sunteţi, ce credeţi şi cum vă simţiţi s-a dezvoltat în etapa copilăriei. Dacă perioada copilăriei nu ne-ar fi influenţat ca adulţi, nu am fi avut nevoie de programe pentru copiii adulţi! Deşi ne-am dori ca amintirile din copilărie să se încheie odată cu aceasta, viaţa nu funcţionează întotdeauna aşa. După încheierea copilăriei, ceea ce rămâne se numeşte adult. Gândiţi-vă cât de frumoasă ar fi fost copilăria dumneavoastră dacă aţi fi putut să le spuneţi membrilor familiei: „Eu sunt copil şi nu voi trece la etapa de adolescenţă până când nu sunt îndeplinite în mod adecvat toate nevoile mele emoţionale şi de dezvoltare!”.

Cele opt etape ale dezvoltării se împart în perioade din copilărie, adolescenţă şi maturitate. în fiecare etapă, oamenii caută o rezolvare pozitivă a unui conflict

normal, în lipsa acestei rezolvări, apar rezultate negative.

SARCINI DIN COPILĂRIE

ÎNCREDERE CONTRA NEÎNCREDERE

Dezvoltarea încrederii în vieţile noastre reprezintă prima sarcină şi, potrivit lui Erikson, este cea mai importantă dintre etape. Dezvoltarea încrederii constituie fundaţia pe care se construiesc rezolvările cu succes ale tuturor celorlalte sarcini. în cazul copiilor care nu reuşesc să îşi dezvolte un simţ sănătos al încrederii în sine şi în ceilalţi, Erikson consideră că se va întâmpla opusul, iar aceştia vor ajunge să nu aibă încredere în nimeni. Pentru a-şi dezvolta încrederea în primii ani de viaţă, copiii alcoolicilor, dar şi copiii în general trebuie să se afle în prezenţa unor adulţi demni de încredere.

Câtă încredere a existat în cadrul familiei dumneavoastră alcoolice? Gradul de încredere era legat de gradul de alcoolism? Cu cât oamenii din familia dumneavoastră beau mai mult, cu atât avea fiecare mai puţină încredere în ceilalţi? Şi, cel mai important, puteţi avea încredere în oameni astăzi? Se spune adesea despre copiii adulţi că se află într-o situaţie „fie..., fie...” în ceea ce priveşte acordarea încrederii. Fie refuzăm să avem încredere în oameni, fie ne acordăm încrederea prea uşor, ceea ce deseori produce suferinţă.

Una dintre formele de încredere cel mai greu de învăţat în calitate de copii adulţi este dacă putem avea încredere să le divulgăm altora informaţii despre noi. Această formă de încredere este înfricoşătoare şi implică riscuri, deoarece trebuie să avem încredere că acea persoană nu va folosi ceea ce i-am împărtăşit împotriva noastră sau, ca să ne facă rău, mai târziu în relaţia noastră, în majoritatea familiilor alcoolice,

regula referitoare la împărtăşirea informaţiilor era „ţine totul pentru tine”.

Nu ştiam ce e încrederea. De fiecare dată când îi acordam cuiva din casă încrederea mea sau dacă aveam încredere în mama că nu o să mai bea sau că o să se ţină de programul de dezalcoolizare, eram distrusă atunci când mă dezamăgea. Aşa că încrederea mea s-a dus pe apa sâmbetei.

Veleta

AUTONOMIE CONTRA RUŞINE SI ÎNDOIALĂ

Copiii trebuie să înţeleagă că pot face lucruri pentru ei înşişi fără un control exagerat din partea adulţilor. în acelaşi timp, ei au nevoie de îndrumare pentru a putea învăţa. Dacă nu există un echilibru sănătos între autonomie şi apartenenţă, se va dezvolta o concepţie asupra sinelui dominată de inadecvare şi ruşine.

Iată celebrul cuvânt cunoscut de fiecare copil adult: *control.* în majoritatea familiilor de alcoolici, toată lumea încearcă să menţină un anumit grad de control asupra unei situaţii incontrolabile. De exemplu, tatăl dumneavoastră încearcă să îşi controleze dependenţa de alcool, mama dumneavoastră încearcă să îl controleze pe tată şi (dacă aţi fost un copil „bun”) dumneavoastră încercaţi să îi controlaţi pe amândoi. Copiii din familiile alcoolice sunt controlaţi excesiv. Fie ceilalţi încearcă să controleze copilul prea mult, fie copilul încearcă să controleze familia prea mult. Probabil că nu vi s-a acordat ocazia de a dezvolta un simţ sănătos al autocontrolului. în lipsa autocontrolului, se dezvoltă ruşinea şi începe să apară îndoiala legată de capacitatea noastră de a exercita controlul asupra propriilor vieţi.

Pentru mine, controlul merge mână în mână cu

teama de abandon. La vârsta de şaisprezece ani, aveam responsabilitate aproape deplină asupra surorilor şi fraţilor mei şi nu mi se părea mare lucru.

Mi se părea absolut normal să vin acasă de la şcoală, să mă duc să îmi iau fraţii de la bonă, să le dau de mâncare, să fac curat în casă, să îi bag la culcare, să le spăl hainele şi tot restul. Nu mi se părea ceva anormal, dar cred că problema mea legată de control a început la şaisprezece ani, deoarece totul era atât de bizar. Nimic nu mai era sub control. Intram în casă şi nu ştiam la ce să mă aştept. Oare urma să fie război? Oare urma să fie un bâlci? Nu ştiam niciodată. Aşa că am fugit de acasă şi m-am măritat. Am găsit un bărbat care părea să aibă nevoie de mine şi m-am căsătorit cu el. Deţineam controlul; aveam şaisprezece ani şi deţineam controlul deplin.

Audrey

Simţiţi vreodată că viaţa v-a scăpat de sub control sau că alţii vă controlează, împotriva voinţei dumneavoastră? în mod ironic, reacţionăm adesea la lipsa controlului prin încercarea de a-i controla pe alţii. în plus, credem, de obicei, că una dintre cele mai bune căi de a pune ordine în haos este să preluăm controlul. Cine conducea familia dumneavoastră atunci când creşteaţi? Controlul era împărţit în mod egal sau rezonabil? Şi, cel mai important, vi se permitea dreptul la un grad corect de control, pentru a vă putea dezvolta un simţ sănătos al autonomiei?

INIŢIATIVĂ CONTRA VINOVĂŢIE

Conflictele dintre sentimentele dumneavoastră de iniţiativă şi vinovăţie au început, probabil, atunci când

adulţii v-au tratat curiozitatea cu privire la lumea în care trăiaţi ca fiind inadecvată. Dacă întrebările vă erau ignorate sau reduse la tăcere, iar jocurile obişnuite ale copilăriei erau restricţionate, este posibil să fi dezvoltat numeroase sentimente de vinovăţie fără să cunoaşteţi cauza acestora. Pentru ca dumneavoastră să vă dezvoltaţi un simţ sănătos al iniţiativei, părinţii ar fi trebuit să menţină un echilibru între reguli şi libertatea pe care v-o îngăduiau pentru a vă comporta aşa cum doreaţi. Consecvenţa părinţilor este cheia către atingerea unui simţ al iniţiativei adecvat. Erikson considera că inconsecvenţa dăunează mai mult decât restricţiile excesive.

Dumneavoastră cum ati făcut fată incosecventei de acasă? Multe fiice adulte reacţionau prin a deveni extrem de ascultătoare sau încercând să facă pe plac tuturor, ceea ce conducea adesea la subjugarea activităţilor normale ale copilăriei. Un alt tipar bine cunoscut în această etapă este ca fiica să imite comportamentul pe care îl observă la adulţii din jurul ei. Nici nu mai este nevoie să spun că această metodă reprezintă baza pentru repetarea comportamentelor modelelor adulte nepotrivite.

Ce vă face astăzi să vă simţiţi vinovată? Dacă vă simţiţi vinovată pentru că sunteţi dumneavoastră însevă, se poate să fi renunţat la curiozitatea tipică în copilărie în favoarea sentimentelor inadecvate despre propria persoană. Dacă vă simţiţi vinovată atunci când nu îi puneţi pe ceilalţi pe primul plan, înseamnă că v-aţi sacrificat interesele şi dezvoltarea normală. Cel mai rău este că vă simţiţi vinovată pentru acţiuni şi oameni asupra cărora nu deţineţi deloc controlul, dar pentru care vă consideraţi responsabilă.

STRĂDUINŢĂ CONTRA INFERIORITATE

> Faptul că te simţi mereu inferioară îţi creează un dezavantaj în orice relaţie pe care o ai.
>
> *Robyn*

în această etapă a copilăriei noastre, trebuie să dezvoltăm un sentiment de utilitate. Din păcate, în multe familii de alcoolici copiii încep să creadă că sunt inutili sau că realizările lor sunt întotdeauna subordonate problemelor legate de alcoolism. Pentru ca aceşti copii să îşi îndeplinească sarcina de dezvoltare, părinţii trebuie să îşi exprime interesul faţă de realizările copilului. Faptul că face toată treaba în casă nu contribuie la un sentiment de utilitate pentru copil. Dimpotrivă, dereticarea prin casă, în afara unui context mai amplu, contribuie la sentimentul că este folosit sau că nu este apreciat decât pentru ceea ce face, nu pentru cine este. Confruntat cu respingeri repetate, copilul începe să simtă că nimeni nu îl poate iubi. Dacă este respins în mod continuu, va începe să aibă o stimă de sine scăzută.

> Să ştiţi că aveam modalităţi de a atrage atenţia, dar niciodată nu părea să fie suficient. încă mă simţeam singură. îmi aduc aminte că, de multe ori, încercam să îi atrag atenţia tatei. Nu ştiu dacă era anormal sau nu, dar îmi aduc aminte că mă gândeam, în clasele primare, că, dacă m-ar fi lovit o maşină în timp ce mă duceam la şcoală, măcar cineva mi-ar fi acordat atenţie. Credeam că, dacă aş muri, toată lumea mi-ar acorda atenţie.
>
> *Ada*

SARCINI DIN ADOLESCENTĂ

IDENTITATE CONTRA CONFUZIE IDENTITARĂ

Vă aduceţi aminte ce „reputaţie” aveaţi în liceu? Unii dintre noi ar vrea să uite. Nimeni nu este mai conştient de identitatea sa decât un adolescent, mai ales pentru că vrea să se integreze şi îşi doreşte să găsească un loc în care să se adapteze. Această dezvoltare a identităţii nu începe şi nici nu se termină în adolescenţă, ci începe să se consolideze în adolescenţă.

Trecerea prin acest proces, cu toată deruta din adolescenţă, este destul de grea, cu atât mai mult atunci când încerci să o faci în mijlocul mesajelor contradictorii ale familiei şi al confuziei generate de acestea. Identitatea familială negativă a unei persoane începe să eclipseze simţul identităţii personale aflat în curs de dezvoltare. Atunci când începem această etapă a vieţii noastre, dar purtăm înăuntru multe probleme nerezolvate din etapele copilăriei, sarcinile adolescenţei devin şi mai dificile.

> Eram mereu ridiculizată în copilărie şi le cedam întotdeauna puterea altor oameni, altor copii. Indiferent ce îmi spuneau, simţeam că ei sunt mai puternici, mai importanţi decât mine, aşa că eu credeam tot ce spuneau despre mine. Mă izolam şi mă prefăceam că sunt o fetiţă dură, care nu are nevoie de nimeni. Şi încă mai fac asta şi astăzi.
>
> *Barbara*

INTIMITATE CONTRA IZOLARE

Dezvoltarea abilităţilor necesare pentru a stabili o intimitate emoţională pozitivă este cea mai importantă sarcină de dezvoltare pentru copiii alcoolicilor. Problemele de intimitate apar atunci când oamenii ne

îndepărtează şi ne resping. Esenţa tuturor problemelor de intimitate este teama că ceilalţi ne vor abandona.

Dacă aţi trecut cu succes de această etapă, aţi obţinut un sentiment de dragoste de sine sănătos, precum şi capacitatea de a-i aprecia şi a-i iubi cu adevărat pe alţii. Dacă nu v-aţi dezvoltat această capacitate şi apropierea emoţională, probabil că aţi devenit izolată din punct de vedere emoţional de propriile sentimente şi de oamenii din jur.

Un alt risc din această etapă apare atunci când confundaţi intimitatea cu altceva. De exemplu, dacă daţi mereu prea mult altora, în speranţa că veţi primi ceva în schimb, nu înseamnă că aţi intrat într-un soi de intimitate, mai ales atunci când nu primiţi nimic în schimb, dar continuaţi să încercaţi, deoarece consideraţi că dumneavoastră sunteţi de vină pentru lipsa intimităţii. Acest tip de relaţie nu reprezintă intimitate, dar le permite celorlalţi să abuzeze de dumneavoastră. Robin Norwood scoate în evidenţă această problemă în mod repetat în cartea sa *Femei care iubesc prea mult*[4] (1985).

> Nu îmi amintesc să mă fi îmbrăţişat cineva în copilărie. Nu îmi amintesc să îmi fi spus cineva că mă iubeşte sau că merit să fiu iubită. Aşa că nu am simţit niciodată aceste lucruri.
>
> *Sue*

SARCINI LA MATURITATE

Deşi aceste sarcini nu sunt din copilărie, le vom include aici, deoarece copilăria noastră a afectat în mod evident şi semnificativ felul în care reuşim să ne îndeplinim sarcinile ca adulti.

GENERARE CONTRA STAGNARE

Generarea, care reprezintă fundamentul abilităţilor

noastre de creştere a copilului, reprezintă capacitatea de a dărui, dincolo de noi, generaţiei următoare. Pentru a fi părinţi eficienţi, toate abilităţile precedente trebuie să fie învăţate corect. Dar ştim că una dintre cel mai frecvent menţionate probleme ale fiicelor adulte se leagă de îngrijorarea referitoare la capacitatea lor de a fi părinţi adecvaţi. O mare parte din atitudinea şi valorile noastre ca părinţi provin din copilărie şi mai ales din modelele pe care le urmăm.

> Cea mai mare frică a mea este că îmi voi răni copiii. [...] Că voi repeta sau că am repetat deja exact aceleaşi tipuri de comportamente care m-au rănit pe
>
> mine şi de care au dat dovadă părinţii mei.
>
> *Gayle*

INTEGRITATE CONTRA DISPERARE

Integritatea înseamnă că acceptăm responsabilitatea pentru propriile vieţi şi că nu dăm vina pe alţii; că am învăţat să ne placă cine suntem şi ceea ce credem; că am dezvoltat concepţii sănătoase asupra sinelui. Eu văd integritatea ca fiind sinonimă cu definiţia ei dată de Abraham Maslow autoactualizării, prin care devenim şi trăim cu adevărat aşa cum vrem să fim (1968).

Vă place propria persoană? Vă iubiţi pe dumneavoastră însevă? Din păcate, negativa moştenire a unei familii de alcoolici este faptul că produce adulţi care nu se plac pe ei înşişi. Eu consider că, dacă nu vă place cine sunteţi, a trăi cu propria persoană este mult mai greu decât a trăi cu un părinte alcoolic!

Adeseori, le tolerăm altora comportamentele dăunătoare pentru perioade lungi de timp. Dar atunci când facem lucruri care nu ne plac sau pe care nu vrem să le facem, nu putem suporta asta. Ieşim din experienţe negative detestându-ne, ceea ce creează o

mare dilemă pentru cei mai mulţi dintre noi. Am vrea să avem relaţii sănătoase cu ceilalţi, dar ce facem atunci când nu ne place ceea ce le oferim – pe noi înşine?

Esenţa recuperării este legată de această ultimă etapă. Trecând cu succes prin toate etapele precedente şi devenind genul de oameni care vrem să fim, ne putem vindeca de pe urma alcoolismului, a pierderii anumitor etape de dezvoltare şi a noastră. Dobândim capacitatea de a ne uita în oglindă şi de a ne plăcea ceea ce vedem.

Pe măsură ce citeaţi aceste etape de dezvoltare, a devenit ceva evident pentru dumneavoastră, despre propria copilărie sau despre copiii adulţi? Haideţi să analizăm din nou caracteristicile care se presupune că rezultă din sarcinile de dezvoltare neîncheiate. Lipsa încrederii, ruşine şi îndoială, sentiment de inferioritate, confuzie identitară, izolare, lipsa abilităţilor de creştere a unui copil şi faptul că nu aţi devenit genul de persoană care v-ar fi plăcut să fiţi, toate sunt consecinţe ale rezolvării nereuşite a conflictelor.

Unde aţi mai auzit aceste caracteristici înainte? Nu sunt unele dintre cele pe care le menţionează adesea copiii adulţi? Oare faptul că nu au avut o copilărie sănătoasă a contribuit la aceste probleme ale lor? Ei bine, răspunsul este evident, nu? însă, de multe ori, studiem numai alcoolul şi dependenţa pentru a explica problemele copiilor adulţi, şi nu experienţele din copilărie în sine şi felul în care acestea au contribuit, pozitiv sau negativ, la creşterea dumneavoastră.

în ciuda anumitor diferenţe, copiii alcoolicilor au multe în comun cu toţi ceilalţi copii. Cu toţii au experienţe din copilărie şi sarcini de dezvoltare comune. Deşi viaţa poate părea altfel în momentul acela, alcoolismul din familie nu dictează pe deplin şi nu impune limite unui trai normal. Fiicele adulte ale alcoolicilor au mai multe lucruri în comun cu toate

celelalte femei decât diferenţe. însă aceste fiice adulte cunosc şi o suferinţă pe care alte femei nu au trăit-o. Ele cunosc o suferinţă care are rădăcini adânci, plantate încă din copilărie.

---

[4] Editura Litera, Bucureşti, 2014. *(N. tr.)*

După o vreme

După o vreme înveţi diferenţa subtilă dintre a ţine pe cineva de mână şi a înlănţui un suflet şi înveţi că dragostea nu înseamnă dependenţă, iar a nu fi singur nu înseamnă întotdeauna siguranţă.

Şi începi să înveţi
că săruturile nu sunt legăminte şi cadourile nu sunt promisiuni şi începi să îţi accepţi înfrângerile cu capul sus şi privirea înainte cu graţia unei femei, nu cu furia unui copil, şi mai înveţi să îţi înfăptuieşti toate visurile de astăzi pentru că ziua de mâine este prea nesigură pentru a-ţiface planuri, iar viitorul are un obicei de a se opri în mijlocul drumului. După o vreme înveţi că până şi lumina soarelui arde dacă te expui prea mult, aşa că îţi cultivi propria grădină şi îţi împodobeşti propriul suflet în loc să aştepţi să îţi aducă cineva flori.
Şi mai înveţi că poţi îndura totul,
că eşti puternică şi valoroasă şi înveţi şi înveţi cu fiecare rămas-bun, înveţi...

© 1971 Veronica A. Shoffstall

Reflecţii

Cuvintele sunt mai puternice decât îşi poate închipui cineva, iar odată ce au fost întipărite adânc în mintea unui copil, nu mai pot fi şterse cu uşurinţă.

MAY SARTON

O poveste poate fi spusă atât prin tăcere, cât şi prin cuvinte.

SUSAN GRIFFIN

Simte frica, şi totuşi fă-o.

SUSAN JEFFERS

Mi-a trecut prin cap, pe când aveam treisprezece ani şi purtam mănuşi albe şi pantofi cu baretă şi mă duceam spre cursurile de dans, că nimeni nu ar trebui să danseze cu spatele toată viaţa.

JILL RUCKELSHAUS

Nimic nu este cu adevărat pierdut. Doar că se află acolo unde nu îi este locul.

SUZANNE MUELLER

Capitolul 4
Acestea sunt lucrurile pe care le-am învăţat

> Nu a fost niciodată alături de mine, pentru că era fie beată, fie drogată. Am văzut lucruri, când eram mică, pe care nu ar fi trebuit să le văd sau să le fac, din cauza mamei şi a ceea ce am fost obligată să fac.
>
> *Pat*

Ce vi s-a întâmplat drept rezultat al creşterii într-o situaţie de criză? Problemele de dezvoltare discutate în capitolul anterior nu sunt rezultatul unei singure explicaţii, cum ar fi eşecul de a îndeplini sarcini de dezvoltare. Ele reprezintă o combinaţie a mai multor factori.

De exemplu, în capitolul 2 vârsta a fost identificată ca fiind unul dintre factorii care explică de ce nu toate fiicele adulte sunt la fel. Putem specula dacă o anumită problemă pentru o fiică adultă este legată nu numai de vârsta ei atunci când a survenit alcoolismul în familia sa, ci şi de sarcina de dezvoltare pe care încerca să o îndeplinească atunci când a debutat alcoolismul.

De exemplu, fiicele adulte cărora le vine greu să aibă încredere în ceilalţi s-au născut mai degrabă în familii alcoolice sau alcoolismul a intervenit atunci când erau foarte mici şi încercau să stabilească relaţii de încredere, ceea ce constituia prima sarcină de dezvoltare din viaţa lor? Sau fiicele adulte care au probleme de intimitate au avut un părinte alcoolic atunci când erau adolescente şi se străduiau să îşi întemeieze abilităţile de a dezvolta relaţii intime? Problemele pentru fiicele alcoolicilor sunt combinaţia traiului într-o familie de alcoolici şi a succesului sau

eşecului de a îndeplini sarcini normale de dezvoltare.

ADAPTAREA LA FAMILIA DUMNEAVOASTRĂ

în cartea sa *People în Crisis,* Lee Ann Hoff susţine că unul din trei lucruri se poate întâmpla atunci când o persoană trece printr-o criză (1984). Primul rezultat este acela că persoana încearcă să reducă anxietatea şi tensiunea, prin dezvoltarea unor tipare negative de comportament. Multe fiice adulte spun că s-au adaptat la situaţie adoptând comportamente – cum ar fi izolarea, retragerea în sine, controlul exagerat asupra oamenilor sau încercarea de a le face pe plac – ca reacţie la alcoolism. în acelaşi timp, ele erau conştiente că aceste comportamente nu numai că erau ineficiente în a opri alcoolismul, ci şi ajutau la sacrificarea propriei sănătăţi şi a propriilor necesităţi emoţionale.

Cel de-al doilea răspuns la o criză presupune ca persoana aflată în această situaţie să se întoarcă la o stare anterioară crizei – ca individul să rămână la fel ca înainte de apariţia crizei, iar criza să nu aibă efecte pe termen lung. Din păcate, puţine fiice adulte declară că sunt capabile să se întoarcă la o stare de dinainte de apariţia alcoolismului. O condiţie pentru atingerea acestui rezultat este ca alcoolicul să nu mai bea. Din păcate, studiile relevă faptul că doar în jur de 10% dintre alcoolici se lasă de băut. Prin urmare, este puţin probabil să revină această stare de dinainte de criză, iar expunerea la alcoolism va continua să îşi lase amprenta asupra dumneavoastră. Nu uitaţi, numai 8% dintre fiicele adulte au spus că alcoolismul din familie nu le-a afectat.

Cel de-al treilea rezultat al unei crize apare atunci când persoana nu numai că supravieţuieşte crizei, ci dezvoltă şi comportamente şi puteri pe care le-ar fi

dobândit dacă nu ar fi trecut prin acea situaţie. în mod evident, toate cele trei rezultate pot surveni la orice fiică adultă.

Majoritatea fiicelor adulte par să dea dovadă de o combinaţie între prima şi cea de-a treia reacţie. Atât comportamente pozitive, cât şi comportamente negative pot apărea ca rezultat al expunerii la prezenţa părintelui alcoolic. însă, de cele mai multe ori, efectele negative încep să domine sau sunteti atât de condiţionată să vă concentraţi asupra comportamentelor negative, încât rareori vedeţi şi părţile bune. în mod evident, toate lucrurile valoroase pe care le-aţi dobândit în urma convieţuirii cu o familie alcoolică au fost învăţate cu multă suferinţă.

Criza este echivalentă cu pericolul, dar şi cu oportunitatea. Prin intervenţie şi vindecare, lecţiile dureroase ale copilăriei pot deveni fundaţia dezvoltării şi puterii ca adult.

De exemplu, dacă atunci când eraţi mică nu aţi avut de ales şi a trebuit să vă purtaţi singură de grijă, pentru că alţii nu au fost în stare să o facă, acum *ştiţi* că puteţi avea grijă de dumneavoastră. După cum am spus mai devreme, fiicele adulte, precum şi copiii alcoolicilor sunt supravieţuitori. V-aţi dezvoltat anumite puncte forte pentru a putea supravieţui. Se poate să fiţi conştientă de ele sau nu ori poate că nu v-aţi gândit că multe dintre comportamentele dumneavoastră au potenţiale beneficii, în mod ironic, uneori facem lucruri înainte să „descoperim” ce am făcut.

> Este foarte greu să fii adult, mai ales dacă devii conştient de acest lucru mai târziu în decursul vieţii. Pe de o parte, simţi că ai aflat, în sfârşit, de ce ai fost diferit toată viaţa ta. De asemenea, eşti furios că s-au întâmplat atâtea lucruri, dar eşti şi fericit că le-ai făcut faţă, că te-ai realizat în viaţă şi că, în cele din urmă, ţi-ai găsit „liniştea”.

IDENTITATEA DE GEN

în timp ce gestionaţi sarcinile din viaţa dumneavoastră expuse mai sus vă dezvoltaţi, de asemenea, şi identitatea de gen, ca fată şi tânără femeie. Deşi susţinem schimbările de rol pentru femeile şi bărbaţii din societatea noastră, nu încercăm să renunţăm la conceptele noastre legate de feminitate şi masculinitate. în loc să ne îndreptăm către schimbările de rol ale genului, noi încercăm, probabil, convergenţa rolurilor, care are loc atunci când oricare sex poate îndeplini un anumit rol cu acelaşi grad de competenţă şi respect şi îşi poate menţine totuşi identitatea de gen.

Un alt aspect al socializării de gen implică ceea ce vi s- a întâmplat în copilărie şi aşteptările pe care le aveţi astăzi de la dumneavoastră. De exemplu, poate că aţi fost copil într-o perioadă din societatea noastră în care tiparele de gen erau foarte clare şi v-aţi ales cu un set de aşteptări de la femei, dobândit în mod inconştient. Dar, ca femeie adultă, aceste tipare nu se mai aplică. Dacă tiparele din copilărie şi de la maturitate sunt diferite, vă confruntaţi cu o dilemă între felul în care aţi fost crescută şi felul în care aţi vrea să trăiţi astăzi, ca femeie. Acelaşi tip de problemă apare atunci când vă gândiţi cum v-aţi adaptat în copilărie la familia dumneavoastră alcoolică şi cum aţi vrea să trăiţi astăzi, ca adult. Este posibil ca unele comportamente din copilărie să se fi păstrat la maturitate şi să vă împiedice să vă dezvoltaţi. Poate că, în mod inconştient, reacţionaţi la adresa celorlalţi ca şi cum încă trăiţi acasă. Ambele situaţii – socializarea de gen şi comportamentele adaptate din copilărie – pot da naştere la multe mesaje contradictorii, care vă trag înapoi, în mod inconştient. Aceste mesaje îşi au

originea în copilărie, dar care este acea origine?

Ce se întâmplă cu dezvoltarea de gen a tinerelor femei din familiile alcoolice? în societatea noastră am trecut printr-o egalizare de roluri „expresivă" pentru femei. Din punct de vedere istoric, acest tipar a avut drept rezultat faptul că femeile şi-au dezvoltat roluri expresive emoţional, de îngrijire, orientate către ceilalţi, şi de sprijin (Zelditch, 1955; Sanford şi Donovan, 1985). Expunerea la un părinte alcoolic modifică acest tipar?

în cartea ei *The Responsibility Trap,* Claudia Bepko susţine că dezvoltarea de gen într-o famile alcoolică este intensificată. De exemplu, în loc să schimbe tiparele de gen tipice pentru fete în familia alcoolică, aşteptările de la o astfel de fiică sunt ca ea să devină mai înţelegătoare, mai atentă şi mai orientată către satisfacerea nevoilor celorlalţi decât fiicele crescute în familii nealcoolice. Ea declară că „femeile învaţă că trebuie să îngrijească şi să nu ceară niciodată să fie îngrijite" şi „femeile sunt condiţionate din punct de vedere social să fie exagerat de responsabile emoţional. [...] Mesajele referitoare la nevoile de dependenţă adecvate unui adult sunt contradictorii şi paradoxale – femeile trebuie să fie atât dependente, cât şi principalele îngrijitoare emoţionale ale celorlalţi, dar nu trebuie să îşi exprime niciodată propriile nevoi emoţionale" (1985). Desigur, observaţiile clinice şi numeroasele poveşti împărtăşite de fiicele adulte susţin această teorie. Multe fiice spun că au devenit centrul expresiv al familiei lor şi că au simţit că era responsabilitatea lor să se asigure că nevoile familiei sunt ţinute sub control şi satisfăcute din punct de vedere emoţional.

> Eu le spuneam mereu tuturor că totul este în regulă. Nu era vina tatălui meu, daţi-mi-o mie şi am eu grijă de ea.

Un tipar modern pare să se contureze în cazul multor fiice adulte. Acest tipar implică intensificarea identităţii rolurilor de gen până în punctul în care devine dificilă satisfacerea nevoilor personale. Fiica riscă să devină, în familia alcoolică, o persoană dezechilibrată, din cauza aşteptărilor disproporţionate ca ea să îndeplinească nevoile celorlalţi, ceea ce cauzează probleme în încercarea ei de a-şi atinge propriile obiective de dezvoltare. Multe dintre caracteristicile pe care le apreciază ca femeie, cum ar fi capacitatea ei de a se identifica emoţional şi eficient cu problemele şi cu oamenii, o pot pune în pericol să fie folosită de alţii, din cauza imposibilităţii ei de a-şi gestiona propriile probleme. Fiicele adulte îşi exprimă în mod constant durerea provocată de faptul că au fost puse într-o poziţie de părinte surogat sau soţ/soţie, din cauza alcoolismului din familie, deşi tot ce voiau ele era să aibă o copilărie „normală”.

Poate că vă puteţi identifica cu unele dintre aceste poziţii în viaţa dumneavoastră. Dacă simţeaţi că eraţi răspunzătoare sau de vină pentru majoritatea activităţilor din familia dumneavoastră, atunci v-aţi identificat exagerat de mult cu percepţia dumneavoastră asupra responsabilităţilor pe care le aveaţi. Lynn Sanford, coautoare a cărţii *Women & Self-Esteem,* consideră că femeile, mai mult decât bărbaţii, sunt mai predispuse să se considere responsabile personal atunci când ceva nu merge aşa cum trebuie (1988). De exemplu, Sanford crede că, dacă ceva nu merge bine pentru un bărbat, acesta va căuta cauza eşecului în primul rând în altă parte, şi nu la el însuşi. El va căuta cauze *externe* pentru aceste probleme. Dar femeile sunt mai predispuse să caute *în interior* sau să dea vina pe ele însele atunci când lucrurile merg prost, înainte să dea vina pe alţii. Din păcate, familiile

alcoolice sunt mediul propice pentru acest tip de tipare pentru fiice.

LECŢII DIN COPILĂRIE

Uitându-vă înapoi la viaţa dumneavoastră, cât de bine v-aţi descurcat cu sarcinile de învăţare ale dezvoltării umane, cu adaptarea la familia alcoolică şi cu transformarea într-o femeie? Sunteţi conştientă cum l-a influenţat fiecare aspect pe celălalt? Sunteţi conştientă de lecţiile pozitive şi negative pe care le-aţi învăţat în copilărie?

Nu suntem întotdeauna conştienţi de ceea ce am învăţat. în timp ce ne sunt predate anumite lecţii, învăţăm de obicei două lucruri simultan. învăţăm lecţiile propuse, ceea ce trebuie să se întâmple, şi învăţăm lecţiile neintenţionate, care sunt consecinţele neanticipate ale procesului de învăţare.

De exemplu, în copilărie, aţi învăţat să citiţi. Cineva a petrecut timp cu dumneavoastră, în scopul explicit de a vă învăţa să citiţi. Faptul că aţi ajuns în acest punct al cărţii înseamnă că aţi reuşit să învăţaţi să citiţi. Cu toate acestea, ce aţi învăţat despre citit în sine? Aţi aflat că vă place să citiţi sau aţi aflat că cititul este un lucru pe care *trebuie* să îl faceţi? Unii copii au considerat procesul de a învăţa să citească incredibil de greu şi de jenant, deoarece nu citeau la fel de bine ca alţi copii. Ei au învăţat, în cele din urmă, să citească, dar au aflat şi că detestă să citească.

Prin urmare, în copilărie aţi învăţat multe lecţii intenţionate şi neintenţionate de la familia dumneavoastră alcoolică. Dezvoltarea umană normală ar trebui să includă lecţiile intenţionate din viaţa dumneavoastră, dar se învaţă şi multe lecţii neintenţionate din convieţuirea cu un părinte alcoolic. Aceste lecţii pot fi dureroase şi pot dura o viaţă întreagă, dacă nu reuşiţi să le uitaţi sau să le

transformaţi din poveri ale copilăriei în calităţi valoroase ale maturităţii.

Aţi învăţat, fără să vreţi, vreuna dintre următoarele lecţii, ca fiică a unei familii alcoolice?

- Dacă pot controla totul, îmi pot împiedica familia să se supere.
- Dacă fac pe placul tuturor, toată lumea va fi fericită.
- Tot ce se întâmplă este vina mea, iar eu sunt de vină atunci când apar probleme.
- Oamenii care te iubesc cel mai mult sunt cei care te fac să suferi cel mai mult.
- Dacă nu mă apropii prea mult din punct de vedere emoţional, nu mă poţi răni.
- Responsabilitatea mea este să mă asigur că toţi membrii familiei mele se înţeleg bine.
- Ai grijă mai întâi de ceilalţi.
- Nimic nu este în neregulă, dar eu nu mă simt bine.
- Nu se cuvine să îmi exprim furia.
- Ceva lipseşte din viaţa mea.
- Eu sunt unică, iar familia mea este diferită de toate celelalte familii.
- Pot nega orice.
- Nu sunt o persoană bună.
- Sunt responsabilă pentru succesul unei relaţii.
- Pentru a fi acceptabil, totul trebuie să fie perfect.

Toate mesajele de mai sus au un lucru în comun: consecinţe negative ale dezvoltării şi vindecării dumneavoastră ca fiică adultă. Aceste lecţii din copilărie devin tipare sau convingeri pe care le aveţi despre propria persoană şi încep să vă dicteze aşteptările de la dumneavoastră însevă şi comportamentele. Dacă analizaţi cu atenţie aceste lecţii, veţi vedea că, trăind cu aceste „reguli”, veţi duce

o viaţă dezechilibrată.

Dar aţi supravieţuit şi, într-un fel sau altul, aţi menţinut un oarece echilibru în viata dumneavoastră. Prin urmare, trebuie să fi învăţat alte lecţii care v-au ajutat sau v-au permis să supravieţuiţi. Repet, se poate să nu fiţi pe deplin conştientă de aceste lecţii. De fapt, pentru multe fiice adulte, aceste lecţii nu numai că sunt neintenţionate, ci şi, în multe cazuri, nedescoperite. Ele sunt lecţiile dureros de bune ale copilăriei dumneavoastră. Cu alte cuvinte, pot avea rezultate pozitive pentru dumneavoastră, dar au fost învăţate în urma unei experienţe dureroase.

De ce sunt nedescoperite aceste lecţii dureros de bune? De obicei pentru că, atunci când ne aflăm în mijlocul unei crize, nu avem timpul sau luciditatea de a căuta avantajele. Suntem prea ocupaţi să supravieţuim. Un motto nerostit pentru mulţi copii ai alcoolicilor ar putea fi: „Supravieţuieşte acum şi vindecă-te mai târziu”.

Câţi dintre noi se gândeau că se întâmplă ceva pozitiv sau că va exista un rezultat pozitiv al experienţei noastre în timp ce trăiam în sânul unei familii de alcoolici? Deşi convieţuirea cu o familie alcoolică nu este neapărat o experienţă pozitivă, ideea lui Lee Ann Hoff că unii oameni trec printr-o criză şi deprind comportamente şi abilităţi pe care nu şi le-ar fi dezvoltat altfel capătă valoare (1984). Dacă tragem foloase de pe urma unei crize, probabil că devenim conştienţi de acestea după ce criza s-a terminat. Prin urmare, ca fiică adultă, vă aflaţi acum în situaţia de a determina dacă aţi învăţat vreun lucru din experienţele negative ale copilăriei, pe care să îl puteţi folosi în beneficiul dumneavoastră şi ca adult.

De exemplu, multe fiice adulte, care au învăţat următoarele lecţii, sunt în curs de descoperire nu numai a acestor lecţii, dar şi a celor mai bune aspecte

ale propriilor persoane.

Vă identificaţi cu vreuna dintre aceste calităţi nedescoperite?

- Simt o supravieţuitoare. Pot să supravieţuiesc.
- Am dezvoltat competenţe în multe aspecte ale vieţii mele.
- Pot gestiona situaţii de criză.
- Am un simţ dezvoltat al empatiei.
- Sunt capabilă să am grijă de mine însămi.
- Nu mă descurajez uşor.
- Reuşesc să găsesc alternative la probleme.
- Nu mă tem să mă bazez pe abilităţile mele.
- Pot fi sănătoasă atunci când alţii nu pot.
- Am opţiuni.
- Oamenii se pot baza pe mine.
- îmi apreciez puterea interioară.
- Ştiu ce vreau.
- Sunt o persoană bună.
- Poate că nu sunt perfectă, dar unele părţi din mine sunt minunate.

> Am învăţat să fiu recunoscătoare pentru experienţele din copilăria mea. Ştiu că sunt o supravieţuitoare şi că am puteri incredibile, care m- au ajutat întotdeauna. [...] Mă iubesc. Sunt entuziasmată când mă gândesc la viitor şi sunt entuziasmată cu privire la ziua de ASTĂZI.
>
> *Karen*

A FI SAU A NU FI UN BUN COPIL AL UNUI ALCOOLIC

O altă provocare din anii de copilărie poate fi să încercaţi să alegeţi între două opţiuni: puteaţi să vă adaptaţi la alcoolism şi să încercaţi să deveniţi un „bun” copil al unui alcoolic sau puteaţi încerca să aveţi

o copilărie normală şi să vă satisfaceţi nevoile de dezvoltare. Din păcate, era greu să le faceţi pe amândouă.

Dacă aţi fost un copil bun al unui alcoolic, înseamnă că v-aţi implicat în multe dintre comportamentele care au condus la dezvoltarea lecţiilor negative prezentate la pagina 94. Pentru a fi un copil bun, trebuia să negaţi alcoolismul şi alte probleme familiale, să vă înfrânaţi propriile nevoi de dezvoltare, să vă ascundeţi emoţiile, să le faceţi celorlalţi pe plac, să vă prefaceţi că sunteţi fericită şi să fiţi o „fiică perfectă”. Acele comportamente nu produc copilării fericite, darămite adulţi sănătoşi.

Pe de altă parte, probabil că nu aţi reuşit nici să aveţi o copilărie „normală”. Pentru a avea o copilărie sănătoasă, aveaţi nevoie ca persoanele din jurul dumneavoastră să fie capabile să îşi îndeplinească rolurile de sprijin. Majoritatea membrilor unei familii alcoolice sunt atât de secătuiţi din punct de vedere emoţional, încât nu pot să satisfacă nevoile unui copil în mod continuu.

Prin urmare, dacă aţi încercat să deveniţi fiica perfectă, vi s-au negat propriile nevoi. Dacă aţi încercat să vă dezvoltaţi şi să aveţi aceleaşi experienţe ca un copil dintr-o familie nealcoolică, aţi descoperit rapid că eraţi extrem de îngrădită în încercările de a fi normală. în ambele cazuri, rezultatele au fost dureroase. însă, dacă aţi semănat majorităţii fiicelor adulte, probabil că aţi încercat să le faceţi pe amândouă. în mod evident, unele fiice adulte au reuşit să facă puţin din fiecare, cu mai mult succes decât altele. Indiferent cât de bine aţi îndeplinit ambele roluri, aţi experimentat durere, negarea emoţiilor şi sentimentul că nu mai aveaţi control asupra propriei vieţi. Aceste două lecţii ale copilăriei, precum şi toate celelalte lecţii sunt astăzi undeva înlăuntrul dumneavoastră.

SPIRITUL COPILĂRIEI DUMNEAVOASTRĂ

Erikson ne spune că cea mai mare crimă a umanităţii este să distrugă spiritul unui copil (1963). în fiecare dintre noi există un spirit al copilăriei. Pentru unele fiice adulte, acest spirit a fost neglijat, abuzat şi maltratat, dar a reuşit să reziste. Alte fiice sunt conştiente că spiritul se iveşte dintre norii copilăriei, se scutură de praf şi declară lumii că „sunt vie". Acest spirit al copilăriei este acea parte din noi toţi care vrea să trăiască şi să se bucure de viaţă la maximum potenţialului nostru. Spiritul copilăriei ne reaminteşte în mod constant să ne asumăm riscuri, să avem sentimente, să cerem ajutor şi să comunicăm cu acele părţi interioare ale noastre care au fost prea mult timp reduse la tăcere. Spiritul copilăriei ne spune că nu vom mai avea parte de această zi, că trebuie să profităm de ziua de astăzi – că viaţa nu este o repetiţie.

Dacă nu păstraţi contactul cu spiritul copilăriei dumneavoastră ca adult, probabil că acesta a fost neglijat sau negat sau, şi mai important, nu este disponibil momentan pentru vindecarea dumneavoastră. Ce ar putea provoca absenţa spiritului dumneavoastră? De obicei căutăm cauza întrebând „Ce vi s-a întâmplat în copilărie?". Căutăm modalităţile în care aţi fost victimizată. Cu siguranţă, copiii adulţi au fost victimele multor factori şi evenimente în copilărie. însă cea mai mare suferinţă pentru numeroşi copii adulţi poate să nu fie ceea ce li s-a întâmplat în copilărie, mai ales dacă aceştia nu erau conştienţi de nenumăratele forme de victimizare care au survenit. Cea mai mare suferinţă emoţională pentru copiii adulţi nu apare atunci când îşi dau seama că au fost victimizaţi, ci atunci când descoperă ceea ce le-a lipsit.

CE V-A LIPSIT ÎN COPILĂRIE?

Dacă părinţii dumneavoastră erau retraşi în sine, v-a lipsit afecţiunea acestora. Dacă familia dumneavoastră era violentă, v-a lipsit un trai fără frică. Dacă tatăl dumneavoastră vă ironiza, v-a lipsit acceptarea. Dacă toată energia din familia dumneavoastră se concentra în jurul alcoolicului, v-a lipsit sentimentul de iubire.

în decursul cercetărilor pentru această carte, la sfârşitul fiecărui interviu, le întrebam pe fiicele adulte ale alcoolicilor acelaşi lucru: „Mai doriţi să adăugaţi ceva?”. Am fost surprins de câte ori am auzit acelaşi răspuns, indiferent unde avea loc interviul. începusem să cred că toate fiicele adulte se cunoşteau între ele!

Ca răspuns la întrebarea mea, auzeam adesea: „Sunt bine acum, mă descurc mult mai bine, serios. Dar nu ştiu... Uneori simt că lipseşte ceva”. După ce aproximativ cinci sute de fiice adulte mi-au spus că lipseşte ceva, mi-am dat seama de motivul pentru care îmi spuneau acest lucru: ceva *chiar* lipsea în viaţa lor! Toate aveau un sentiment de deşertăciune, ca şi cum viaţa ar trebui să le ofere mai mult sau ar trebui să „primească mai mult de la viaţă”.

Pentru fiicele adulte, lipseau diverse lucruri: spiritul copilăriei, un sentiment de mulţumire, intimitatea în relaţii sau o părere bună despre sine. Unele fiice adulte erau dureros de conştiente că le-a lipsit o familie afectuoasă în copilărie şi îşi dădeau seama că trecutul nu mai poate fi schimbat.

Ceva lipseşte. Simţiţi asta, dar nu puteţi identifica acel „ceva”. Aceste „momente de absenţă” din viaţa dumneavoastră au loc atunci când vedeţi lucruri în ceilalţi care vă amintesc de ceea ce dumneavoastră nu aveţi. De exemplu, treceţi pe lângă un cuplu de îndrăgostiţi pe stradă. Nu contează dacă au şaisprezece sau optzeci de ani. Se vede că au o relaţie frumoasă şi

vă bucuraţi pentru ei. Dar dacă relaţia dumneavoastră se destramă sau nu aţi avut niciodată o relaţie minunată, calitatea relaţiei lor vă va aduce aminte de ceea ce lipseşte în a dumneavoastră.

O parte a vindecării o reprezintă descoperirea a ceea ce lipseşte şi a unei căi de a găsi acel lucru şi a-l redobândi. O altă lecţie a copilăriei constă în a învăţa să descoperiţi ceea ce aţi ratat în acei ani. însă este mai uşor să faceţi acest lucru acum, ca adult.

Dacă puteţi învăţa lecţii din toate subiectele pe care le- am dezbătut în acest capitol, puteţi afla şi descoperi că spiritul copilăriei dumneavoastră încă este viu şi sănătos şi se ascunde în corpul dumneavoastră de adult. Da, perioada copilăriei s-a încheiat, dar spiritul copilăriei mai este viu şi astăzi. Aţi învăţat multe lecţii, aţi supravieţuit multor suferinţe şi aţi dezvoltat numeroase abilităţi. Adevăratele lecţii ale trecutului nostru nu constau numai în ceea ce am învăţat, ci şi în ceea ce am ţinut minte şi ne poate ajuta şi astăzi.

> O mare parte din ceea ce aveam cu adevărat nevoie să ştiu despre cum să trăiesc şi ce să fac şi cum să fiu am învăţat la grădiniţă. înţelepciunea nu se afla pe culmile învăţământului universitar, ci în groapa cu nisip de la grădiniţă.
>
> Iată ce am învăţat: împarte totul. Respectă regulile jocului. Nu lovi pe nimeni. Pune lucrurile înapoi la locul lor. Dacă ai făcut mizerie, trebuie să cureţi. Nu lua lucruri care nu îţi aparţin. Cere-ţi scuze atunci când răneşti pe cineva... învaţă câte ceva şi gândeşte şi desenează şi pictează şi cântă şi dansează şi joacă-te şi munceşte în fiecare zi câte puţin. [...]
>
> Atunci când ieşiţi în lume, aveţi grijă la trafic, ţineţi-vă de mâini şi nu vă despărţiţi. Fiţi conştienţi că există minuni. [...]
>
> Gândiţi-vă ce lume minunată ar fi dacă noi toţi –

toată lumea – am mânca biscuiţi cu lapte în fiecare după-amiază la ora trei, apoi ne-am pune în pat, cu păturica, să tragem un pui de somn. Sau dacă am avea o regulă de bază în societatea noastră şi în alte societăţi: să punem întotdeauna lucrurile la loc de unde le-am luat şi să ne curăţăm propria mizerie. Şi este adevărat în continuare, indiferent câţi ani avem, că, atunci când ieşim în lume, este mai bine să ne ţinem de mână cu cineva şi să nu ne despărţim.

Robert Fulghum

Reflecţii

Evenimentele din copilărie nu trec, ci se repetă, precum anotimpurile anului.

ELEANOR FARJEON

Cel mai bun medicament pentru mintea omului este adevărul.

LILY TOMLIN

Nu îmi este frică de întunericul de afară. Detest întunericul dinăuntrul caselor.

SHELAGH DELANEY

Ştiu că sunt o punte între două lumi. Nu cer decât ca oamenii să se spele pe picioare înainte să încerce să păşească pe mine.

ALANIS OBAMSAWIN

Invizibilitatea nu este o stare naturală pentru nimeni.

MITSUYE YAMADA

Partea a doua Adunarea bagajelor emotionale

r

Capitolul 5
Mame alcoolice: Iubire dureroasă[5]

> Când eram mică, mama era mai mereu fie nervoasă, fie extrem de iubitoare. Nu ştiam niciodată, când mă întorceam acasă, care dintre cele două mă va aştepta. Fie era caldă şi drăgăstoasă, fie rece şi ostilă. Era înfricoşător să trăiesc într-o astfel de casă. Nu deţineam controlul. Nu ştiam niciodată la ce să mă aştept. Am ajuns în punctul în care mă izolam şi încercam să devin invizibilă, dacă ştiam că fac ceva ce nu ar fi fost aprobat sau un lucru pentru care nu aş fi fost acceptată. [...] Nu a petrecut foarte mult timp cu mine şi nu mi-a împărtăşit foarte mult din viaţa ei. Nu puteam să îmi dau seama de ce. Credeam că e vina mea.
>
> *Miriam*

Fiicele adulte ale mamelor alcoolice spun că faptul că au avut o mamă alcoolică le-a învăţat o varietate de lecţii, adesea derutante şi dureroase. Majoritatea fiicelor adulte cu mame alcoolice şi-au descris experienţele din copilărie şi adolescenţă ca fiind dominate de furie, dezgust şi dezamăgire şi lipsite de relaţii afective şi de susţinere. Fiicele adulte ale mamelor alcoolice erau mai „acide” în comentariile lor decât fiicele taţilor alcoolici.

Pe de o parte, câteva fiice adulte ale mamelor alcoolice voiau să nege şi mai vehement faptul că mamele lor erau dependente de băutură şi îşi doreau să le protejeze. Aceste fiice adulte nu voiau să accepte că mamele lor puteau fi alcoolice şi încercau să le rămână

aproape, în ciuda acestei probleme.

> Vă rog să mă credeţi că doar pentru că mama era alcoolică nu înseamnă că era o persoană „rea”. Era întotdeauna prezentă pentru mine şi făcea tot, ba chiar mai mult decât trebuie să facă o mamă în mod normal.
>
> *Janine*

Prin urmare, fiicele adulte ale mamelor alcoolice împărtăşeau o mulţime de lecţii ale copilăriei, în funcţie de ceea ce simţeau: dacă erau furioase pe mamele lor sau încercau să le protejeze. în oricare dintre cazuri, fiicele adulte ale mamelor alcoolice au învăţat unele dintre următoarele lecţii:

- Sunt furioasă pe mama.
- Voiam să îmi iubesc mama, dar ea şi comportamentul ei mă îndepărtau.
- Am ajuns să fiu dezamăgită şi scârbită de mama şi îmi este greu să o respect.
- Am învăţat să preiau îndatoririle mamei şi detestam să am responsabilitatea aceasta.
- Nu mi s-au oferit informaţii despre identitatea mea sexuală, despre cum să fiu femeie şi cum să mă pregătesc pentru rolurile mele viitoare.
- Am deprins modalităţi nesănătoase de a relaţiona cu alţi oameni.
- Am fost expusă unor abilităţi proaste de creştere a copilului, aşa că sunt nesigură în privinţa propriilor mele abilităţi de a creşte un copil.
- îmi este greu să am încredere în alte femei.
- M-am simţit abandonată şi decepţionată.
- Nu ştiu sigur cum să ofer şi să primesc susţinere, pentru că eu nu am fost susţinută.

Dacă aţi avut o mamă alcoolică, probabil că v-aţi simţit şi mai izolată decât fiicele adulte ale taţilor alcoolici. Dacă mama dumneavoastră era alcoolică,

probabil că aveţi alte probleme decât fiicele taţilor alcoolici.

Aţi simţit vreodată că măcar fiicele cu taţi alcoolici pot găsi alte astfel de fiice, cu care să discute despre problemele lor? Statistic, ştim că doar una din cinci fiice adulte a avut mamă alcoolică. Nu suntem siguri câte femei alcoolice trăiesc în Statele Unite, dar ştim multe motive care ţin de dublul standard, pentru o negare şi mai mare a alcoolismului la femei decât la bărbaţi. Dacă sunteţi fiica adultă a unei mame alcoolice, probabil că v-a fost greu până şi să găsiţi informaţii despre dumneavoastră, din moment ce majoritatea studiilor referitoare la copiii adulţi compară rareori diferenţele dintre fiii şi fiicele alcoolicilor, darămite dintre fiicele mamelor alcoolice şi fiicele taţilor alcoolici.

Pentru a înţelege impactul diferenţelor de gen asupra copiilor adulţi ai alcoolicilor trebuie să luăm în considerare nu numai sexul copilului, ci şi pe cel al alcoolicului. Studiul fiicelor adulte pe care se bazează această carte nu a descoperit diferenţe semnificative între fiicele mamelor alcoolice şi cele ale taţilor alcoolici, cu privire la gradul în care fiecare grup s-a identificat cu caracteristicile copiilor adulţi (care sunt dezbătute într-un capitol ulterior). Rezultatele generale ale fiicelor cu mame sau taţi alcoolici sunt aproximativ la fel, dar atunci când examinăm cu ce caracteristici şi comportamente s-a identificat fiecare grup, apar diferenţele. Cu alte cuvinte, în funcţie de care părinte a fost alcoolic, grupurile erau diferite sub aspectele care le deranjau cel mai mult. Statisticile nu spuneau întreaga poveste, dar ascultând percepţiile fiicelor asupra diferenţelor, am umplut multe lacune.

în urma interviurilor şi studiilor, devin aparente diferenţe majore între fiicele mamelor şi taţilor alcoolici, sub aspecte precum nivelul emoţiilor, ce

probleme au identificat în cazul lor, atitudinile faţă de părintele alcoolic şi problemele legate de vindecare.

Fiicele adulte ale mamelor alcoolice au mărturisit că dependenţa mamelor lor le-a afectat foarte mult şapte aspecte ale vieţii. Unele dintre aceste aspecte sunt legate direct de relaţia cu mamele lor, în timp ce altele au legătură mai mult cu propriul respect de sine al fiicelor sau cu capacitatea lor de a relaţiona cu alţi oameni. Pe măsură ce citiţi aceste temeri ale fiicelor adulte, puteţi tinde să credeţi că problemele sunt comune în multe relaţii mamă-fiică, chiar şi în cazul persoanelor nealcoolice. Această observaţie este adevărată, dar *gradul* în care acestea există şi felul în care s-au dezvoltat ele din cauza alcoolismului le fac unice şi mai dificile pentru fiicele adulte. După cum am discutat în capitolele anterioare, alcoolismul modifică tiparele normale de interacţiune.

Cele şapte probleme pe care le invocă cel mai des fiicele mamelor alcoolice sunt modelele de rol, relaţiile, modul de a creşte un copil, identitatea, încrederea, încercarea de a face pe plac şi ruşinea. Le vom dezbate pe toate acestea în ordinea frecvenţei cu care le-au menţionat fiicele adulte ale mamelor alcoolice.

MODELE DE ROL

Nu este surprinzător faptul că fiicele adulte ale mamelor alcoolice menţionează modelele de rol ca fiind problema cel mai des întâlnită. Identificarea noastră de gen provine, în mod tradiţional, din identificarea cu oamenii de acelaşi sex. Fiicele mamelor alcoolice susţin frecvent că felul în care mamele lor şi-au îndeplinit rolul le-a enervat, le-a dezamăgit şi le-a derutat.

Se poate ca o parte din această furie să fi fost direcţionată către interior, creând probleme suplimentare pentru fiica adultă. De exemplu, unul

dintre comportamentele pe care le-au modelat mamele lor a fost felul în care să bea. Nu este surprinzător că cei mai mari coeficienţi de îngrijorare referitoare la abuzul de droguri şi alcool se întâlnesc la fiicele adulte ale mamelor alcoolice.

Incapacitatea mamelor lor de a-şi îndeplini în mod responsabil rolul de părinte le-a deranjat pe multe fiice adulte, care mărturiseau adesea că nu au simţit că au primit o susţinere adecvată sau sprijin matern. De fapt, multe fiice adulte simt că rolurile lor şi ale mamelor lor s- au inversat. Fiicele adulte spun adesea că nu au primit nimic de la mamele lor, ci că ele însele erau cele de la care ceilalţi se aşteptau să primească îngrijire constantă.

> îmi doream alinare şi dragoste din partea ei, dar ea era fie furioasă, nemulţumită, irascibilă, fie beată şi avea nevoie să am grijă de ea, să o bag în pat etc. Am avut şi am multe sentimente de dezgust faţă de mama mea, ca alcoolică.
>
> *Mickey*

Incapacitatea mamelor de a-şi îndeplini sarcinile a condus la faptul că multe fiice adulte au mărturisit că detestau să aibă atâta responsabilitate de unele singure, la o vârstă atât de fragedă. Ele spun adesea că au fost obligate să preia rolul feminin din casă. „A trebuit să devin eu mama” este un comentariu pe care îl aud adesea. Din păcate, această situaţie le-a pus pe multe fiice în pericol de incest.

> A trebuit să preiau eu rolurile de femeie din casă — să am grijă de fraţii mai mici, să fac curăţenie, să gătesc şi uneori să fiu partenera de sex a tăticului meu.
>
> *Beverly*

Multe fiice adulte ale mamelor alcoolice se

întrebau în sinea lor: „Ce faci atunci când nu te învaţă nimeni nimic şi nu te sprijină nimeni din punct de vedere emoţional?”. Aceste fiice adulte îşi răspundeau: „Să sperăm că tot ce poţi”.

RELAŢIILE

Faptul că nu au avut o relaţie sănătoasă cu mamele lor este cel mai frecvent tip de problemă relaţională pe care o menţionează fiicele adulte ale mamelor alcoolice. Aceste fiice şi-au mărturisit temerile legate de faptul că nu ştiu cum să relaţioneze cu mamele lor, că nu mai vor să aibă o relaţie cu acestea sau că se simt complet dominate de ele.

> Mama bea pe ascuns. Am ştiut întotdeauna că ceva este în neregulă, dar nu îmi dădeam seama ce anume, încercam mereu să mă „împac” cu ea, dar nu prea reuşeam niciodată. Cum să o folosesc drept model de urmat dacă ştiu că are o problemă? Când este bine ceea ce spune şi când nu?
>
> *Jane*

Alte fiice spun că un rezultat al interacţiunii cu mamele lor este acela că acum le este foarte greu să interacţioneze cu alte femei şi să aibă încredere în ele.

> îmi este greu să mă împrietenesc cu alte femei, deoarece nu am încredere şi nu cred că o femeie te poate preţui ca prietenă. Simt întotdeauna că femeile sunt „duşmanul”. Idolatrizez femeile, dar nu găsesc niciodată o persoană „perfectă”.
>
> *Joyce*

O temă comună printre unele fiice adulte ale mamelor alcoolice este furia la adresa acestora, pentru că, în mod indirect, le-au învăţat să tolereze relaţiile

masculine abuzive. Această temă poate proveni din faptul că aproape jumătate dintre toate femeile alcoolice care încearcă să se vindece au fost victime ale abuzului în relaţiile lor. Dacă aţi fost martora unor abuzuri asupra mamei dumneavoastră, v-aţi dezvoltat, în mod inconştient, atitudini care vă pun în pericol de a tolera bărbaţi abuzivi? Unele fiice adulte cred că da, şi sunt furioase pe mamele lor pentru că le-au învăţat să tolereze astfel de abuzuri.

> Vreau să îmi iert mama pentru că m-a învăţat să accept în viaţa mea bărbaţii abuzivi din punct de vedere emoţional şi verbal. Mama a acceptat comportamentul inadecvat al tatei, iar eu am învăţat să fac la fel.
>
> *Cher*

ABILITĂŢILE DE CREŞTERE A UNUI COPIL

Aţi deprins abilităţi de creştere a unui copil de la mama dumneavoastră? Fiicele adulte ale mamelor alcoolice susţin că fie nu au deprins nicio abilitate, fie cele pe care le-au deprins erau negative.

> Aveam treizeci şi şase de ani, iar mama era moartă de trei ani de zile atunci când am reuşit, în sfârşit, să mă conving că s-ar putea să fiu o mamă bună. [...] Mama îmi spunea mereu că speră să nu fac niciodată copii, pentru că sunt nişte monştri nerecunoscători. [...] Simt că m-a blestemat. Ne spunea mie şi fratelui meu că, dacă făceam ceva ce nu îi plăcea, avea să ne trimită la şcoala de corecţie sau la un spital de boli mentale. [...] Mama e moartă de patru ani, dar eu încă sunt mahmură.
>
> *Claudia*

Reacţiile fiicelor adulte ale mamelor alcoolice referitoare la modalitatea de a creşte un copil variază de la a nu vrea deloc copii la a vrea să fie părintele perfect. Multe fiice adulte spun că au dorit să fie prezente în viaţa copiilor lor, deoarece propriile mame nu au fost prezente în vieţile lor. însă afirmaţii precum: „Nu vreau copii", „Nu ştiu cum să cresc un copil", „Cum aş putea să îmi sprijin copilul dacă eu nu am fost sprijinită?", „Fac aceleaşi lucruri pe care le făcea mama şi urăsc asta" şi „Cum să relaţionez cu fiica mea?" indică dificultăţile împărtăşite de fiicele adulte ale mamelor alcoolice cu privire la propriile abilităţi de creştere a unui copil. Mesajele lor conţin o întrebare dureroasă: cum să faci un lucru dacă nu ai văzut cum se face?

IDENTITATEA

Fiicele adulte care au avut mame alcoolice s-au confruntat cu numeroase probleme de identitate de gen – nu probleme legate de preferinţele sexuale, ci de a se simţi bine cu identitatea de a fi femeie. „Cum îţi dezvolţi identitatea sexuală şi feminină?" este întrebarea cel mai des ridicată. Majoritatea fiicelor adulte spun că nu au primit o îndrumare pozitivă în acest sens de la mamele lor. Fiicele adulte simt că nu au fost expuse unor condiţii care să le permită să îşi dezvolte o apreciere a propriei feminităţi, ceea ce rezultă adesea într-o percepţie proastă despre sine pentru fiica adultă, precum şi despre a fi femeie. Discuţiile şi întrebările intime despre sexualitate nu au avut loc în cazul multor fiice adulte.

în plus, se poate ca fiicele adulte să fi preluat temerile şi îndoielile mamelor legate de propria identitate de gen, pe care alcoolismul se poate să o fi compromis. Multe femei alcoolice au îndoieli legate de

sentimentul de feminitate şi de îndeplinirea adecvată a propriilor roluri. Este posibil ca acest sentiment să le fi fost transmis fiicelor, care au rămas atât cu îndoielile mamelor lor, cât şi cu propriile îndoieli referitoare la identitatea de gen.

> Mi-am dat seama că, respingând alcoolismul mamei, o respingeam pe ea, şi nu am îmbrăţişat nici tot ceea ce înseamnă să fii femeie şi feminină. [...] foiam simţit abandonată din punct de vedere emoţional. Nu am avut niciodată discuţii mamă-fiică.
>
> *Kathleen*

ÎNCREDEREA

După cum am spus mai devreme, multe fiice adulte recunosc că au probleme atunci când vine vorba de a avea încredere în alte femei. Acest sentiment pare să aibă legătură cu imposibilitatea de a avea încredere în mamele lor şi cu identificarea propriilor mame cu toate celelalte femei. Alte fiice adulte simt că problemele lor de încredere au legătură mai mult cu ele însele. Nu se simt confortabil să aibă încredere în propriile sentimente şi să creadă că au perceput corect situaţiile şi oamenii, de parcă alţii deţineau condiţiile care întemeiau sau distrugeau încrederea în vieţile lor. Rezultatul este o situaţie fără ieşire pentru fiicele adulte ale mamelor alcoolice, care au învăţat să nu aibă încredere în ele şi că nu pot avea încredere nici în mamele lor.

> Mă culcam şi aveam încredere că totul va fi bine dimineaţa următoare. De dimineaţă, mă trezeam şi îmi ţineam respiraţia până o auzeam pe mama vorbind. Dacă spunea lucruri plăcute, inspiram adânc, scoteam un suspin de uşurare, apoi puteam să îmi continui ziua.

ÎNCERCAREA DE A FACE PE PLAC

V-aţi simţit vreodată inadecvată, deoarece aţi încercat extrem de tare să faceţi pe plac cuiva, dar acea persoană nu era niciodată mulţumită? Dacă da, vă puteţi identifica

cu fiicele adulte ale mamelor alcoolice, care împărtăşesc această preocupare. Nu numai că numeroase fiice adulte s- au văzut forţate să preia multe dintre îndatoririle mamei, dar acestea erau şi aspru pedepsite dacă nu le îndeplineau corect. Fiicele adulte spun că se simţeau adesea prinse într- o capcană emoţională, deoarece îşi dădeau seama că încercau să facă pe plac cuiva care le provoca furie.

Imaginaţi-vă că vă aflaţi într-un carusel în care cine dă cel mai mult e cel mai bun, doar că mergeţi încontinuu în cerc. Ştim că una dintre cel mai des menţionate preocupări ale fiicelor adulte este să joace jocul „trebuie să fac pe placul tuturor”. Este una să faceţi pe placul altora şi să fiţi apreciată, şi cu totul altceva să încercaţi să faceţi pe placul unei persoane care nu numai că vă refuză sprijinul său, dar vă şi spune că nu sunteţi suficient de bună – acest lucru este extrem de dureros. „Indiferent ce aş face, nu este niciodată suficient de bine” devine în curând *„eu* nu sunt suficient de bună”.

RUŞINEA SI FRICA

Fiicele adulte mărturisesc adesea că simţeau mai multă ruşine pentru că aveau o mamă alcoolică decât pentru că aveau un tată alcoolic – un alt exemplu al dublului standard de gen din societatea noastră –, dar această

înţelegere nu reduce sentimentele dureroase pentru fiica adultă. Aceste fiice spun că depuneau eforturi foarte mari pentru a ascunde alcoolismul mamelor lor. Descoperirea că fiicele adulte nu voiau să recunoască faptul că au o mamă alcoolică până aproape de vârsta de nouăsprezece ani confirmă această preocupare.

Care este cea mai mare temere a fiicelor adulte ale mamelor alcoolice? Să crească şi să devină exact ca mamele lor. Să devină alcoolice, să repete aceleaşi tipare de creştere a unui copil şi să dezvolte relaţii proaste. Multe fiice adulte mărturisesc că au devenit şi mai conştiente de cât de nesănătos era comportamentul mamelor lor abia atunci când ele însele au început să-l preia.

> Atunci când lucrurile se precipită, mama trece în modul „de avarie”, cum îi spun eu – dă răspunsuri greşite la întrebări directe, pare confuză şi gândeşte la nivelul unui preşcolar. Ce e cel mai rău, şi eu fac acelaşi lucru şi urăsc asta.
>
> *Lisa*

Dacă aţi avut o mamă alcoolică, probabil că aţi simţit multă suferinţă şi aţi primit puţin sprijin. Pe lângă problemele menţionate mai sus, ieşea în evidenţă un fapt demn de atenţie, legat de dinamica familiei: puţine fiice adulte ale mamelor alcoolice îşi menţionează taţii. Niciuna dintre fiice nu a spus că putea conta pe tatăl ei să o ajute sau să compenseze alcoolismul mamei. Ştim că doar 10% dintre bărbaţi rămân alături de o soţie alcoolică. însă dintre aceia care rămân majoritatea par să nu fie capabili să îşi ajute fiicele cu suferinţa de a avea o mamă alcoolică.

Dacă aţi avut o mamă alcoolică, sentimentele dumneavoastră de izolare extremă, problemele de identitate de gen, îndoielile legate de a fi părinte şi cele legate de sine sunt justificate. Spre deosebire de fiicele

taţilor alcoolici, sunteţi mai predispusă să vă confruntaţi cu propriile probleme de gen în recuperarea dumneavoastră şi să fiţi furioasă la adresa părintelui alcoolic.

Cea mai mare provocare în decursul vindecării va fi să deveniţi propriul dumneavoastră model de rol sănătos, însă acum nu mai trebuie să vă vindecaţi singură. Căutaţi femei sănătoase, cu care puteţi să vă petreceţi timpul. Lăsaţi sănătatea lor să vă înconjoare şi să vă sprijine. Permiteţi-le să vă devină modele de urmat şi să vă arate modalităţi sănătoase de a relaţiona cu dumneavoastră şi cu ceilalţi. Vă *puteţi* preţui identitatea şi, cel mai important, propria persoană. Pe măsură ce începeţi să deveniţi mai sănătoasă, furia faţă de mama dumneavoastră se va domoli. Da, mama a fost o femeie extrem de influentă şi de importantă din viaţa dumneavoastră şi v-a dominat copilăria. Copilăria s-a terminat, dar au luat sfârşit şi influenţa, şi exemplul mamei? Cine este cea mai importantă femeie din viaţa dumneavoastră acum? *Dumneavoastră!*

> Sper din tot sufletul să aflu că dincolo de feminista furioasă, dincolo de gospodina tăcută, dincolo de prostituata sacră, dincolo de fetiţa temătoare se află o femeie care vrea să iasă la iveală. Ea este vulnerabilă şi puternică, capabilă să dea glas şi receptivă, activă şi interiorizată, o mamă, o soţie, o persoană. Ştie să plângă, să iubească, să danseze şi să ierte.
>
> *Cindy*

[5] Toate citatele din acest capitol aparţin fiicelor adulte ale mamelor alcoolice.

Reflecţii

Mama iubea toată omenirea, dar nu ştia cum să îşi lase propriii copii să o iubească.

ANNA ROOSEVELT

Ura este un sentiment omenesc perfect normal, iar un sentiment nu a omorât niciodată pe nimeni.

ALICE MILLER

Cuvintele sunt mai puternice decât poate bănui cineva, iar odată ce au fost întipărite zilnic în mintea unui copil, nu pot fi şterse cu uşurinţă.

MAY SARTON

Am dreptul la furie şi nu vreau ca nimeni să îmi spună că nu ar trebui să fiu furioasă, că nu este frumos şi că este ceva în neregulă cu mine pentru că mă înfurii.

MAXINE WATERS

Nu vă alăturaţi grupurilor de terapie. Dacă vă place să vă facă cineva să vă simţiţi inadecvat, sunaţi-vă mama.

LIZ SMITH

Capitolul 6 Taţi alcoolici: Draga mea fiică[6]

> Tata era un om fericit atunci când bea. Se juca cu mine şi îmi dădea tot ce voiam. Am învăţat de la o vârstă fragedă cum să „îl am la degetul mic”, pentru că eram „fetiţa lui tati”. Astăzi nu mai bea, dar încă îmi este greu să relaţionez cu el, deoarece nu vrea să discute despre cum era atmosfera în casă în timp ce creşteam. Este ca şi cum el şi-a rezolvat problemele, dar mie nu mi s-a acordat aceeaşi şansă.
>
> *Debbie*

Atunci când organizez seminarii despre copiii adulţi, pe tot cuprinsul ţării, vorbesc întotdeauna despre problemele de gen. Dacă este posibil, împart publicul în grupuri. Fiecare grup se concentrează asupra unor anumite combinaţii specifice genului, cum ar fi mamă alcoolică-fiică adultă, tată alcoolic-fiică adultă, mamă alcoolică-fiu adult etc. Cel mai numeros grup este întotdeauna cel de tată alcoolic-fiică adultă. De cele mai multe ori, acest grup este atât de mare, încât este împărţit în grupuri mai mici. După ce am observat această rată disproporţionată de fiice adulte ale taţilor alcoolici, am început să mă întreb dacă familiile alcoolice s-au specializat în a avea fiice.

Dar, după cum am descoperit, femeile sunt mai dispuse să sprijine dezvoltarea mişcării pentru copiii alcoolicilor şi par să fie mai dispuse decât fiii adulţi să îşi consolideze propria dezvoltare. Pe de altă parte, ştim că avem mai multi tati alcoolici decât mame alcoolice în această ţară. în plus, ştim că 90% dintre soţiile nealcoolice vor rămâne alături de un bărbat alcoolic, de

obicei din cauza unei lipse de alternative de sprijin viabile. Prin urmare, interesul puternic al fiicelor adulte ale taţilor alcoolici nu este surprinzător.

Indiferent dacă sunt sau nu mai conştiente de propriile probleme decât fiicele adulte ale mamelor alcoolice, fiicele adulte ale taţilor alcoolici sunt mult mai dispuse să vorbească direct despre aceste probleme şi să îşi împărtăşească sentimentele într-un mod mai deschis. Poate că vă este mai uşor să vorbiţi despre tatăl dumneavoastră decât despre mama dumneavoastră. Poate că fiicele adulte ale taţilor alcoolici nu se simt la fel de izolate ca fiicele adulte ale mamelor alcoolice sau poate că a avea un tată alcoolic este o experienţă mai comună.

Dacă sunteţi o fiică adultă, sunt şanse mari ca tatăl dumneavoastră să fi fost alcoolic. Aţi rămas cu anumite sentimente, probleme şi lecţii de pe urma faptului că aţi avut un tată alcoolic în copilărie? Potrivit multor fiice adulte ale taţilor alcoolici intervievate pentru acest studiu, răspunsul este un „da” răsunător.

Vă puteţi identifica cu vreuna dintre aceste lecţii pe care le-au împărtăşit fiicele adulte ale taţilor alcoolici?

- încă îmi doresc să îl înţeleg pe tata. încă îmi doresc acceptarea şi aprobarea lui.
- Vreau să îl iubesc, dar urăsc ceea ce face.
- Am o părere proastă despre căsnicie şi relaţii. Mă tem că nu voi găsi o relaţie reuşită.
- Sunt conştientă că am probleme cu mama mea nealcoolică.
- îmi este greu să relaţionez cu bărbaţii într-un mod pozitiv.
- Am învăţat să tolerez prea multe comportamente inadecvate din partea bărbaţilor.
- Sunt suficient de bună pentru a fi iubită?
- Cea care dăruieşte cel mai mult este cea mai bună.

- Bărbaţii „buni” mi se par plictisitori, iar cei „nepotriviţi” mi se par interesanţi.
- Nu am primit niciodată suficientă atenţie.
- Mi-a lipsit o relaţie „tată-fiică”.
- îmi este greu să îmi exprim furia faţă de tata.

Pe lângă lecţiile de mai sus, devin clare şi alte diferenţe caracteristice fiicelor adulte ale taţilor alcoolici. (Repet, deşi multe dintre aceste probleme se regăsesc şi în numeroase tipuri de relaţii tată-fiică, gradul în care se întâlnesc şi felul în care sunt dominate de alcoolism le face unice pentru fiicele adulte ale taţilor alcoolici.)

Modul în care vorbesc fiicele adulte despre taţii lor alcoolici este foarte diferit de modul în care vorbesc fiicele adulte despre mamele lor alcoolice – cele două grupuri nu identifică probleme diferite, ci vorbesc *altfel* despre ele. Dacă vă amintiţi, fiicele adulte ale mamelor alcoolice îşi exprimă mai mult furia şi resentimentele şi par mai „acide” atunci când vorbesc despre mamele lor. Fiicele adulte ale taţilor alcoolici par să fie mai „defensive” atunci când vorbesc despre taţii lor şi îşi exprimă nevoia de a înţelege comportamentul acestora.

Deşi mulţi taţi s-au implicat în comportamente extrem de disfuncţionale şi le-au provocat multă durere fiicelor, în multe cazuri încă există dorinţa de a stabili o relaţie cu ei. însă în cazul unor fiice adulte, această dorinţă nu este prezentă. Ele sunt foarte furioase la adresa taţilor lor şi îşi doresc să se distanţeze de ei pe cât posibil. Dar dacă nu s-a creat o relaţie adecvată tată-fiică, aşa cum a fost cazul de cele mai multe ori, multe dintre fiicele adulte s-au considerat parţial responsabile pentru lipsa unei relaţii pozitive. în esenţă, fiicele adulte nu îşi consideră taţii pe deplin răspunzători pentru comportamentele lor, dar mamele alcoolice sunt considerate responsabile şi atacate pentru orice. Motivele pentru care o mamă alcoolică

este tratată diferit pot decurge din practicarea nedreaptă a sindromului „dă vina pe mamă”, un alt exemplu al standardelor noastre duble punitive. Poate că ne simţim mai bine să acuzăm propriul sex decât sexul opus sau poate că există, pur şi simplu, o mai mare toleranţă printre fiicele adulte pentru comportamentul taţilor lor.

NEVOIA FIICELOR DE APROBAREA TATILOR

Multe fiice adulte îşi exprimă nevoia de acceptare şi aprobare din partea tatălui. Prin urmare, sunt mai puţin predispuse să se concentreze într-un mod negativ sau să lanseze constant atacuri asupra celor a căror aprobare o doresc. S-ar putea reflecta negativ asupra propriei persoane să caute aprobarea unui om pe care îl atacă.

De exemplu, dacă îl criticaţi pe un om în public, iar apoi vă exprimaţi nevoia de a obţine aprobarea lui, s-ar pune anumite întrebări referitoare la ce fel de persoană sunteţi. Aşadar, pentru a putea dori aprobarea cuiva, trebuie să minimalizaţi comportamentele sale negative. Această situaţie este un fel de capcană emoţională şi poate deveni copleşitoare dacă vă gândiţi la asta. (Cu siguranţă, Scarlett O’Hara a fost fiica unui alcoolic. Cum altfel ar fi putut să inventeze „Mă gândesc mâine la asta”[7]?)

De exemplu, când eraţi mică, tatăl dumneavoastră alcoolic vă trimitea nenumărate mesaje contradictorii, precum: „Te iubesc, pleacă şi lasă-mă în pace” sau „Tu trebuie să mă iubeşti, iar eu pot să fac ce vreau”. Acum, că sunteţi adultă, se poate ca mesajele contradictorii să vă mai domine încă relaţia cu el.

Pentru mine, tata era un amalgam de mesaje contradictorii. Te iubesc, îţi ofer tot ce îţi trebuie,

îţi spun „Păpuşică”, dar nu pot vorbi sau avea un schimb de păreri cu tine. Nu pot să accept furia sau conflictele, dar mă dovedesc a fi furios şi în conflict cu

fiecare persoană din familie, inclusiv cu tine.

Renee

Ca adult, se poate să purtaţi înlăuntrul dumneavoastră aceste mesaje contradictorii. Poate simţiţi că vreţi să recunoaşteţi suferinţa pe care a adus-o alcoolismul lui în viaţa dumneavoastră, dar dacă o faceţi, nu îl mai consideraţi a fi o persoană demnă să vă ofere aprobarea sa. Dar această „capcană a aprobării” a fost foarte puternică şi v-a controlat în linişte. Nu mai vreţi ca el să vă controleze din punct de vedere emoţional, dar singura modalitate în care el relaţiona cu dumneavoastră era controlul. Astfel, indiferent ce relaţii aţi putea avea, înseamnă că, dacă vreţi să rămâneţi aproape, trebuie să păstraţi tăcerea.

De ce aţi vrea aprobarea unei persoane care v-a rănit? Deoarece acea persoană v-a controlat? S-a descoperit că majoritatea taţilor alcoolici erau obsedaţi de control – emoţional, fizic sau de ambele feluri. Dorinţa de aprobare din partea cuiva care vă afectează negativ reprezintă chintesenţa faptului că v-aţi aflat într-o relaţie în care eraţi controlată. Repet, probabil că eraţi prinsă într-o relaţie fără ieşire sau caracterizată de mesaje contradictorii. Cum să vă apropiaţi de el şi să nu vă lăsaţi controlată, mai ales dacă singurele comportamente pe care le aproba erau cele menite să îi facă lui pe plac? Este foarte greu să vă despărţiţi emoţional de un tată puternic şi dominator.

Se poate ca acesta să nu fie singurul tip de control pe care îl simţiţi. Poate că vă controlaţi singură, tacit, deoarece vă simţiţi parţial responsabilă pentru calitatea relaţiei cu tatăl dumneavoastră. Aşadar, dacă relaţia

dintre voi este una proastă şi credeţi că dumneavoastră sunteţi responsabilă, indiferent dacă sunteţi sau nu, suferiţi de „omor emoţional justificabil”. Sunteţi controlată extern de el şi intern de dumneavoastră. Atunci când apare acest rezultat, mesajele contradictorii ale copilăriei devin interiorizate. Ele devin parte din noi, iar în calitate de copii adulţi, ne este greu să trecem peste ele. Aceste mesaje greşite ne sunt transmise. Noi le interiorizăm, iar apoi ni le transmitem nouă înşine. Nu ar fi frumos să le dăm înapoi sau să îi spunem emiţătorului să le păstreze pentru sine, deoarece noi suntem prea sănătoşi să le ascultăm?

O altă diferenţă între fiicele adulte ale taţilor alcoolici şi fiicele adulte ale mamelor alcoolice este aceea că taţii alcoolici creează de obicei o „năzuinţă” în fiicele lor. Năzuinţa este o rugăminte ca ele să fie acceptate şi iubite. Năzuinţa este o foame, năzuinţa nu este iubire. Multe fiice adulte şi-au exprimat năzuinţa pentru o relaţie tată-fiică şi erau conştiente atunci când acea nevoie nu le era îndeplinită. Năzuinţa poate explica de ce numeroase fiice adulte apără comportamentele taţilor lor. Foamea emoţională vă poate distorsiona percepţiile. Prin urmare, multe fiice nu vor să îsi vadă tatii asa cum erau, ci asa cum ar fi trebuit să fie. Această versiune idealizată a taţilor rămâne de neclintit în cazul multor fiice adulte.

> Eu voiam ca el să fie „cavalerul meu pe cal alb”. Dar nu s-a ridicat la înălţimea aşteptărilor şi, până în ziua de astăzi, niciun bărbat nu s-a ridicat la înălţimea idealului meu.
>
> *Jennifer*

RELAŢIA CU MAMA NEALCOOLICĂ

Crescând cu un tată alcoolic, ce părere aveaţi despre mama dumneavoastră? Discutarea relaţiei cu celălalt părinte este o altă diferenţă majoră între fiicele adulte ale mamelor alcoolice şi cele ale taţilor alcoolici. Fiicele mamelor alcoolice îsi menţionează rareori tatii. însă multe fiice adulte ale taţilor alcoolici discută deschis despre relaţia cu mamele lor şi nenumăratele caracteristici ale acelei relaţii.

Relaţiile cu mamele variază de la a aprecia cât de mult a ajutat mama la compensarea problemelor provocate de un tată alcoolic la a considera că mama este responsabilă pentru problemele familiei. Un comentariu frecvent întâlnit este acela că multe dintre comportamentele mamelor au constituit exemple negative pentru ele. Fiicele adulte îşi dau seama foarte bine de felul în care reacţiile mamelor lor la un sot alcoolic le-a influenţat negativ propriile opinii, nu numai despre mamele lor, ci şi despre relaţiile între soţi, despre aşteptările în căsnicie şi atitudinile legate de modul în care să relationeze cu bărbaţii. Această conştientizare era evidentă mai ales dacă mamele erau foarte codependente şi implicate în numeroase comportamente disfuncţionale. De fapt, studiile indică faptul că, atunci când un părinte nealcoolic este foarte codependent, efectele asupra copiilor sunt aceleaşi ca şi în cazul copiilor cu doi părinţi alcoolici (Obuchowska, 1974).

> Multe dintre resentimentele mele şi cele mai urâte amintiri sunt legate de mama mea care nu consuma alcool şi care era mai bolnavă decât tata. Nu am o relaţie adevărată cu tata şi asta mă întristează. Cred că din cauza aceasta am probleme în relaţiile cu bărbaţii.

în decursul observării şi intervievării fiicelor adulte ale alcoolicilor au apărut şi următoarele probleme: relaţiile, confuzia de roluri, intimitatea, demnitatea, abuzul sexual şi perfecţionismul.

RELAŢIILE

Relaţia pe care aţi avut-o în copilărie cu tatăl dumneavoastră a afectat relaţiile pe care le aveţi astăzi cu bărbaţii? Potrivit fiicelor adulte reprezentate în această carte, răspunsul este *da.*

Problemele legate de relaţii – cel mai des menţionată problemă a fiicelor adulte ale alcoolicilor – au fost împărţite în două categorii. Una este relaţia pe care aţi avut-o cu tatăl dumneavoastră, iar cealaltă este reprezentată de actualele relaţii cu bărbaţii. Pentru multe dintre fiicele adulte, aceste două probleme nu sunt separate, ci mai degrabă o chestiune principală o afectează pe cealaltă.

> Tata m-a respins. Abia la vârsta la patruzeci şi opt de ani mi-a dăruit pentru prima dată un cadou de ziua mea, iar atunci m-am întrebat de ce o făcea tocmai în acel moment. în căsnicia mea cu un alcoolic, am descoperit aceeaşi furie faţă de soţul meu pe care o am faţă de tata.
>
> *Mary Lou*

Care este sau era relaţia dumneavoastră cu tatăl? Simţiţi că aţi avut două relaţii: una care era relaţia adevărată cu tatăl dumneavoastră, şi cealaltă care era noţiunea dumneavoastră despre cum ar fi trebuit să fie acea relaţie? Dacă da, sunteţi ca majoritatea fiicelor adulte.

Una dintre problemele majore ale taţilor alcoolici, potrivit fiicelor lor, este aceea că nu vorbeau niciodată.

Comunicau foarte puţin şi dezvoltau în fetele lor sentimentul că taţii lor nu îşi „cunoşteau” cu adevărat fiicele. Taţilor alcoolici le lipsea adesea compasiunea părintească şi erau indisponibili din punct de vedere emoţional.

De exemplu, puteţi număra pe degetele de la o mână conversaţiile importante tată-fiică pe care le-aţi purtat? Poate că v-aţi dorit ca aceste discuţii să aibă loc cât se poate de des, dar el nu era pregătit sau disponibil din punct de vedere emoţional.

Acest bărbat care nu comunică reuşeşte să exercite o influenţă formidabilă asupra fiicei sale. „Faptele sunt mai grăitoare decât cuvintele” este prea puţin spus atunci când descrii multe dintre relaţiile tată alcoolic-fiică adultă. Dar dacă semănaţi cu majoritatea fiicelor adulte, probabil că aţi rămas alături de el şi aţi sperat că, într-o zi, veţi avea o relaţie mai reuşită.

Ce vă face să continuaţi să speraţi? în cele din urmă, aţi început să nu vă mai aşteptaţi la mare lucru din partea lui şi, astfel, fiecare gest de atenţie căpăta o însemnătate deosebită. Multe fiice adulte spun că, la un moment dat, credeau că ele îşi „înţelegeau” taţii mai bine decât oricine altcineva. Această empatie implica adesea să îi apere comportamentul în faţa celorlalţi.

Faptul că îl înţelegeaţi rezulta, poate, din capacitatea dumneavoastră de a depista corect şi a anticipa toanele şi comportamentele lui. Această abilitate se dezvoltă în nenumăraţi copii ai alcoolicilor la o vârstă fragedă, deoarece supravieţuirea lor fizică şi emoţională zilnică depindea de intuiţia lor referitoare la felul în care ar trebui să acţioneze şi să reacţioneze. Din păcate, aceste comportamente se potrivesc cu acelea caracteristice dezvoltării codependenţei.

Taţii sprijineau adesea această atitudine de înţelegere în fiicele lor. De obicei, tatăl nu era conştient de motivaţia ei, şi anume să facă faţă metodei lui

ineficiente de a creşte un copil. Aşadar, ea făcea tot ce putea pentru a stabili un tip de relaţie cu el. Dacă şi dumneavoastră aţi făcut asta, probabil că v-aţi implicat în numeroase comportamente menite să îi facă pe plac tatălui dumneavoastră. Dacă îl puteaţi mulţumi prin acţiuni sau cuvinte, măcar vă comunica ceva. El nu interpreta comportamentul dumneavoastră ca pe o încercare de a-i face pe plac, ci de a-l înţelege. El folosea, de obicei, această abordare în certurile cu mama dumneavoastră, afirmând că „Măcar *fata* mea mă înţelege”.

Motivele pentru care el vă accepta comportamentul erau, de obicei, generate de egoism şi menite să întreţină propria negare a alcoolismului. Motivul dumneavoastră era probabil să vă simţiţi mai apropiată de el. Dacă tatăl dumneavoastră v-a privat de atenţie şi aprobare, poate că aţi căutat modalităţi de a le obţine. Unele fiice au renunţat, în cele din urmă, iar altele încă încearcă.

Moştenirea unui tată alcoolic pentru majoritatea fiicelor adulte poate fi găsită în opinia lor despre bărbaţi sau despre relaţiile cu bărbaţii. De fapt, atunci când discutam cu fiicele adulte despre relaţii, probleme în relaţiile cu alti bărbaţi erau menţionate mult mai des decât problemele cu taţii lor.

> Este atât de ciudat, aproape de nedescris. Tatăl meu este alcoolic. Soţul meu nu, dar încă mă trezesc adesea aşteptându-mă ca soţul meu (aproape contând pe asta) să înceapă să adopte unele dintre comportamentele tatei. Uneori, mi se pare că îl forţez să fie ca tata, al cărui comportament îl detestam.
>
> *Kelly*

După cum bănuiţi, majoritatea fiicelor adulte se dovedesc îngrijorate de felul în care relaţionează cu

bărbaţii, din cauza influenţei taţilor lor.

Ce părere aveţi despre relaţiile cu bărbaţii? Ce părere aveţi despre bărbaţi? Sunteţi atrasă de bărbaţii sănătoşi sau vi se par plictisitori? Vă simţiţi atrasă de bărbaţi indisponibili? Consideraţi că trebuie să aveţi un soţ, dar nu sunteţi sigură de ce? Răspunsurile dumneavoastră la aceste întrebări pot fi bazate pe modul în care tatăl dumneavoastră v-a influenţat, direct sau indirect, opiniile despre bărbaţi.

Cea mai mare temere pe care o menţionează fiicele adulte este aceea că vor ajunge într-o relaţie similară cu cea a părinţilor lor. Această reacţie nu a fost surprinzătoare, dat fiind faptul că numai 11% dintre fiicele adulte au considerat relaţia dintre părinţii lor ca fiind peste medie. Aşadar, fiicele adulte şi-au împărtăşit problemele şi temerile referitoare la bărbaţi în următoarele moduri:

- Relaţionarea cu bărbaţii dominatori
- înţelegerea relaţiilor sănătoase
- Neîncrederea în bărbaţi
- Căutarea Tatălui în relaţiile lor
- Cum să aibă un prieten de sex masculin
- Niciun bărbat nu este suficient de bun
- Căutarea bărbaţilor indisponibili
- Dependenţa de relaţii.

CONFUZIA ROLURILOR

Fiicele adulte ale mamelor alcoolice îşi mărturisesc exasperarea cu privire la modelele proaste pe care le-au avut în persoana mamelor lor. Fiicele adulte ale taţilor alcoolici spun că taţii lor erau adesea modele proaste, dar vorbesc mai mult despre propria confuzie de roluri. Cu alte cuvinte, fiicele adulte spun că nu erau sigure care era rolul lor în familie. Acest sentiment era, în mare parte, rezultatul unor limite ale interacţiunii

emoţionale şi fizice foarte neclare, în familie, între taţii lor, mamele lor şi ele însele. V-aţi simţit vreodată prinsă în mijlocul relaţiei părinţilor dumneavoastră?

Multe fiice adulte menţionează confuzia de roluri pentru că în cazul unui tată alcoolic simţeau adesea că ele preiau rolul mamei.

De exemplu, unele fiice declară că mamele lor erau absente din punct de vedere emoţional şi pline de resentimente faţă de taţii lor. Această situaţie îi făcea pe taţi să se aştepte ca fiicele lor să îi înţeleagă şi să îi sprijine, în multe feluri, taţii relaţionau cu fiicele lor prin „incest emoţional”.

Incestul emoţional apare atunci când un părinte împărtăşeşte copilului său informaţii care ar trebui să fie împărtăşite cu partenerul/a de viaţă. Multe fiice adulte îşi amintesc că au devenit confidentele emoţionale ale taţilor lor. Acest tip de interacţiune a provocat confuzie în rândul multora dintre ele, referitor la unde se termina rolul lor de fiică şi unde începea rolul lor de sprijin emoţional. Acest rol nu este potrivit pentru o fată sau o tânără femeie.

> Mama îl respingea pe tata, din punct de vedere sexual, după vârsta de patruzeci de ani, aşa că eu şi tata am început o relaţie incestuoasă emoţional. Trebuie să învăţ să impun limite emoţionale şi sexuale cu bărbaţii. Trebuie să fiu hotărâtă în ceea ce priveşte nevoile mele din partea bărbaţilor şi nu să îmi fie teamă că îi voi pierde.
>
> *Marian*

INTIMITATEA

„îmi lipseşte stima de sine în relaţiile cu bărbaţii.” „îmi este teamă de eşec în relaţii.” „Caut un bărbat care să mă iubească.” „îmi lipseşte apropierea de un bărbat şi

mă sacrific pe mine pentru a păstra o relaţie.” Vă sună cunoscut vreunul dintre aceste comentarii? Aceste afirmaţii reflectă multe dintre preocupările fiicelor adulte legate de capacitatea lor de a atinge un anumit nivel de intimitate în relaţii. Multe fiice adulte consideră că relaţia lor cu tatăl reprezintă cauza acestor probleme.

> Cum am căutat eu intimitatea? Mi-am petrecut mulţi ani din viaţă, mai ales anii de adolescenţă, căutând un băiat care să mă iubească, dar nu sexual. Tata nu vorbea niciodată cu mine. Chiar nu vorbea deloc cu mine, dar mă iubea. Ştiu asta sigur. [...] A trebuit să caut surse externe de acceptare, îndrumare şi încurajare.
>
> *Colleen*

Simţiţi că tatăl dumneavoastră v-a iubit, dar nu se pricepea să exprime acest sentiment? Dacă da, ce aţi învăţat despre intimitate? Aţi învăţat că este un lucru greu de exprimat? Aţi învăţat că dumneavoastră o puteţi exprima, dar este în regulă dacă el nu o face? Aţi învăţat că nevoile dumneavoastră de intimitate nu erau la fel de importante ca ale lui? în aceste condiţii, intimitatea este o stradă cu sens unic. Puteţi ieşi din casă şi vă puteţi duce undeva, dar nu vă puteţi întoarce. Poate că tatăl dumneavoastră v-a iubit, dar dumneavoastră nu v-aţi dezvoltat cel mai important ingredient necesar pentru intimitate, şi anume capacitatea de a o primi.

> Sunt furioasă pentru că tata m-a transformat în partenera lui emoţională. Nu puteam niciodată să fiu eu însămi, nu puteam să fiu tristă sau mânioasă sau să am vreun sentiment negativ, pentru că el era atât de egoist şi de dornic de atenţie.
>
> *Marla*

Vă este frică de intimitate? Teama de intimitate este o altă problemă comună a fiicelor adulte. Acestea mărturisesc că şi-au format păreri sau aşteptări foarte proaste legate de intimitate. Altele spun că, pentru ele, a avea o relaţie intimă echivalează cu a nu deţine controlul şi a fi prea vulnerabilă. Teama de intimitate rezultă din faptul că nu au fost acceptate de taţii lor sau că li s-au respins încercările de a stabili o relaţie intimă.

> Mi-am dat seama că dezvoltasem o frică de intimitate şi că, în mod inconştient, îmi ţineam soţul la distanţă. îmi era teamă să mă apropii prea tare şi să mă ofer complet, pentru că undeva în mintea mea ştiam că voi fi respinsă. Aşadar, dacă nu mă dăruiam pe deplin, nu puteam fi complet rănită.
>
> *Estelle*

DEMNITATEA

> Cred că trebuie să te accepţi ca femeie şi, mai important, ca persoană. Trebuie să înţelegi că eşti importantă ca tine însăţi şi nu ca extensie a unei alte persoane.
>
> *Sherri*

Adesea, fiicele adulte îşi pun la îndoială propriile sentimente despre sine. Taţii alcoolici le insuflă adesea fiicelor lor probleme legate de concepţia despre sine şi stima de sine. Fiicele adulte ale taţilor alcoolici spun că, în secret, li se pare foarte greu să se preţuiască – să se simtă bine cu ele însele, ceea ce poate explica nevoia puternică de aprobare şi acceptare din partea tatălui. Atunci când ni se refuză aprobarea sau acceptarea, nu ne rămân decât propriile interpretări despre noi înşine. Dacă nu avem o demnitate interioară adecvată, nu suntem siguri de propriile realizări. Având în vedere această nesiguranţă, căutăm o identitate şi o valoare în

afara noastră. Căutând în mod constant aprobarea tatălui dumneavoastră pentru a vă putea simţi bine cu propria persoană, vă menţineţi atenţia îndreptată spre exterior.

> Tata era un alcoolic tăcut, sfios, pasiv, aşa că nu ştiam niciodată ce fel de relaţie am cu el. Am crezut întotdeauna că gândurile lui legate de mine erau negative. Am fost surprinsă când i-a spus soţului meu că eu sunt copilul lui preferat. Sunt cea mai mare dintre patru fraţi.
>
> *Michelle*

Ce părere aveţi despre satisfacerea propriilor nevoi?

Vă simţiţi bine îndeplinindu-vă nevoile sau vă simţiţi mai bine îndeplinind nevoile altora? Vă simţiţi vinovată dacă vă puneţi pe dumneavoastră pe primul plan? Multe fiice adulte ale taţilor alcoolici dau dovadă de un sentiment de vinovăţie extrem de dezvoltat. Acest sentiment este legat de o vină pentru ceea ce sunteţi, de propria valoare şi chiar de propria sexualitate. Dezvoltarea unei demnităţi puternice provine dintr-un set bine integrat de componente emoţionale.

De exemplu, atunci când aveţi capacitatea de a crede în dumneavoastră, când îi puteţi ajuta pe ceilalţi, când puteţi avea grijă de dumneavoastră şi ştiţi cine sunteţi ca persoană, aveţi o demnitate echilibrată. Numeroase fiice adulte declară că interacţiunile cu taţii lor le-au împiedicat să îşi găsească echilibrul.

> Tata mi-a distrus imaginea sexuală sănătoasă despre mine însămi. Când eram adolescentă, aveam doisprezece sau treisprezece ani, şi au început să îmi placă băieţii, el mi-a spus că aceştia erau ca nişte câini care adulmecă primprejur, dacă îmi arătau vreun pic de interes. A început să îmi fie

ruşine de sentimentele mele sexuale, iar mai târziu, m-am simţit destul de inutilă. M-am implicat într-o relaţie sexuală cu un băiat de la facultate, pentru că nu mă respectam deloc. Am făcut multe lucruri în timpul facultăţii de care îmi este ruşine, iar acum îmi dau seama că au avut loc din cauza unei lipse totale de stimă de sine, încă nu m-am iertat complet.

Dawn

ABUZUL SEXUAL

Din păcate, aproape 20% dintre fiicele adulte relatează că, atunci când creşteau, aveau loc abuzuri sexuale în familia lor. Aceste fiice adulte trăiau două nenorociri în acelaşi

 timp şi erau de două ori victimizate. Toată teama, furia, supărarea şi impactul emoţional de pe urma faptului că au fost abuzate sexual le-a dominat copilăria. Deşi aproape toţi copiii adulţi simt că le-a fost răpită copilăria, fiicele adulte abuzate sexual mai resimt şi pierderea identităţii, a limitelor personale, a sprijinului emoţional şi a siguranţei personale.

Dacă aţi fost abuzată sexual în copilărie, vindecarea dumneavoastră comportă mult mai multe dimensiuni, în afară de a avea un părinte alcoolic. Fiicele adulte abuzate sexual simt că taţii lor le-au trădat şi le-au abandonat emoţional. Studiile arată că, cu cât victima abuzului sexual este mai apropiată emoţional de autor, cu atât mai mare este suferinţa emoţională. Majoritatea fiicelor adulte abuzate sexual spun că nu ştiau la cine să apeleze pentru ajutor. în plus, din cauza tuturor comportamentelor disfuncţionale din familiile lor alcoolice, fiicele adulte se simţeau şi mai izolate.

PERFECTIONISMUL

F

Sunteţi perfecţionistă? „Cu siguranţă nu. Doar că fac lucrurile mai bine decât alţii.” Sună cunoscut? Faptul că vreţi să le faceţi mereu pe plac altora vă determină să încercaţi să fiţi cât mai bună în tot ceea ce faceţi. Dar probabil că nu sunteţi niciodată mulţumită, decât dacă rezultatul este „cel mai bun”.

Dacă vă doreaţi aprobarea tatălui, cum o obţineaţi? Fiind cea mai bună? Sau dacă nu obţineaţi aprobarea lui, era din cauza faptului că ceea ce făceaţi nu era niciodată suficient de bun?

> Am urmat cariera tatălui meu. Am fost o elevă model, am urmat facultatea de drept, am lucrat la biroul de avocatură, încercând să fac totul perfect. [...] Cred că era cea mai bună modalitate de a-i atrage atenţia şi de a-i obţine aprobarea. De aceea am adoptat tot ceea ce gândea şi credea el, pentru că ştiam că aşa eram în siguranţă. Dacă eram de acord cu el, atunci era fericit.
>
> *Marcy*

Perfectionismul se dezvoltă dintr-o dorinţă de a vrea să fii perfect, dar perfect în ochii cui: ai tăi sau ai altcuiva? De obicei, răspunsul este „ai altcuiva”. Aţi îndeplinit vreodată o sarcină, iar altcineva a remarcat că rezultatul este minunat sau perfect? Ce aţi făcut? Aţi fost de acord cu acea persoană sau i-aţi arătat defectele care ştiaţi că există? Dacă scoateţi în evidenţă defectele, probabil că vreţi să fiţi perfectă pentru altcineva. Pentru fiicele adulte ale alcoolicilor, această persoană era de obicei tatăl. Poate că aţi încercat să vă ridicaţi la înălţimea idealului său de fiică perfectă.

Nu este uşor să învingeţi perfecţionismul, mai ales dacă înclinaţia dumneavoastră naturală este, desigur, să o faceţi în mod perfect. De ce domină

perfecţionismul viaţa atâtor copii adulţi? Poate că nu am învăţat suficiente modalităţi de a fi preţuiţi sau de a ne simţi bine cu propria persoană. Prin urmare, dacă suntem perfecţi în ochii altcuiva, măcar suntem acceptabili pentru noi înşine.

> Făceam întotdeauna tot ce puteam, dar niciodată nu era suficient de bine. Dacă luam o notă de 9, trebuia să iau 10. Dacă făceam curăţenie temeinică în casă, tata dădea mobila la o parte şi spunea că nu am făcut curat şi în spatele mobilei, deci nu era suficient de bine. Aşa că în viaţa mea totul este la locul său, deoarece atunci înseamnă că am totul sub control şi totul este bine. Dacă lucrurile nu sunt la locul lor, ceva este în neregulă.
>
> *Althea*

în ciuda nenumăratelor probleme, a suferinţei, a comportamentului său, a felului în care se purta cu mama dumneavoastră, încă mai vreţi o relaţie tată-fiică? încă vă mai doriţi acceptarea şi aprobarea lui? Aţi vrea să ştiţi că vă iubeşte pentru cine sunteţi şi că vă respectă? Dacă răspunsul este „da”, sunteţi la fel ca majoritatea fiicelor adulte ale taţilor alcoolici.

Dar poate că cea mai importantă întrebare este: dacă nu puteţi sau nu veţi fi capabilă să stabiliţi această relaţie, veţi continua să încercaţi să deveniţi pe cât posibil de sănătoasă? Nu va fi uşor să vă schimbaţi. Chiar şi atunci când ne schimbăm, dorim aprobarea celorlalţi. Aici se află speranţa dumneavoastră. Chiar dacă aprobarea lui a fost şi încă este importantă pentru dumneavoastră, dacă aprobarea tatălui nu este disponibilă sau apare într-o formă neadecvată, multe alte surse şi mulţi alţi oameni vă pot oferi o aprobare sănătoasă. Faptul că obţineţi aprobare din alte locuri nu diminuează dorinţa de a avea o relaţie cu tatăl dumneavoastră şi nici nu vă transformă într-o fiică mai

puţin perfectă. Dimpotrivă, sunteţi o persoană mai sănătoasă, pentru că ştiţi că aveţi alternative, că aveţi un potenţial de dezvoltare pe care nu îl limitează incapacitatea altcuiva de a vă oferi aprobarea. Dintre toţi oamenii prezenţi astăzi în viaţa dumneavoastră, care credeţi că vă va oferi cea mai sănătoasă şi mai sinceră aprobare legată de persoana şi de comportamentul dumneavoastră, pentru a vă ajuta să vă dezvoltaţi? Chiar *dumneavoastră'.*

> Eu sunt cea mai importantă persoană de la care am nevoie de dragoste şi aprobare. Nu mai căutaţi iubire şi aprobare în afara propriei persoane şi daţi-v-o singuri. [...] Aşa am descoperit puterea îngropată adânc în interiorul meu. Am capacitatea de a avea grijă de mine însămi la nivel emoţional. Poate că modalităţile în care am făcut acest lucru nu au fost cele care sprijineau cel mai mult dezvoltarea, dar dacă am învăţat aceste comportamente, pot învăţa şi altele. [...] Am descoperit multe aspecte pozitive care mă aşteptau imediat sub suprafaţă, iar dacă a trebuit să trec prin toate acestea pentru a ajunge la această descoperire, nu e nimic. Măcar acum îmi cunosc mai bine valoarea.
>
> *Elizabeth*

[6] Toate citatele din acest capitol aparţin fiicelor adulte ale taţilor alcoolici.

[7] Replică a personajului Scarlett O'Hara din romanul *Pe aripile vântului,* de Margaret Mitchell. *(N. tr.)*

Reflecţii

De obicei, tata se înfuria atunci când semănăm cel mai mult cu el.

LILLIAN HELLMAN

— Te-ai rătăcit, tati? l-am întrebat eu cu gingăşie.
— Taci din gură, mi-a explicat el.

RING LARDNER

Voiam ca el să mă preţuiască şi să mă accepte, nu aşa cum o făcuse atunci când eram mică, ci ca pe femeia care eram acum, care avea o minte proprie şi luase nişte decizii de una singură.

ADRIENNE RICH

Este clar că majoritatea copiilor din America suferă de prea multă mamă şi prea puţin tată.

GLORIA STEINEM

Tata e acasă, lucrează în pivniţă. Eu stau pe trepte şi îl urmăresc. Mă întreabă de ce nu ies afară să mă joc, dar joaca e plictisitoare pe lângă entuziasmul de a sta cu el. Momentele în care mi se permite să pătrund în lumea lui ies în evidenţă precum propoziţiile subliniate cu roşu.

DEBORAH TANNE

Capitolul 7
Doi părinţi alcoolici: Nu aduna, înmulţeşte[8]

> Sunt fiica adultă a doi părinţi alcoolici şi încerc să am grijă de întreaga lume. Ştiu că trebuie să renunţ la asta dacă vreau să trăiesc. Iau viaţa prea în serios. Mi- e teamă să fac copii. Nu ştiu cum să fiu părinte. Soţul meu bea foarte mult. Mă aflu într-un cerc vicios. Continui aceleaşi tipare şi m-am săturat. Dar nu ştiu dacă am curajul să mă schimb. Cunosc paşii. Ca un bun copil al unor alcoolici, am citit toate cărţile pe această temă, dar de data aceasta nu ştiu dacă pot să rezolv singură problema.
>
> *Winifred*

Aproape tot ceea ce s-a spus în ultimele două capitole despre a avea o mamă alcoolică sau un tată alcoolic se aplică la fiicele adulte ale ambilor părinţi alcoolici. Dar ceea ce se poate spune despre acestea din urmă este că experienţele lor au fost mult mai intense. Fiicele adulte care au doi părinţi alcoolici declară constant că problemele lor erau mult mai grave, că aveau sentimente mai puternice de disperare şi că erau mai nesigure de modul în care ar trebui să se vindece decât fiicele adulte ale unui singur părinte alcoolic.

Dacă sunteţi fiica adultă a doi părinţi alcoolici, sigur vă identificaţi cu multe dintre problemele tuturor fiicelor adulte. însă, exact aşa cum fiicele adulte ale mamelor sau taţilor alcoolici se confruntă cu probleme şi preocupări specifice, acelaşi lucru este valabil şi pentru fiicele a doi părinţi alcoolici.

De exemplu, ca fiică a ambilor părinţi alcoolici, reprezentaţi doar una dintre cinci fiice adulte. Prin urmare, este foarte probabil să aveţi sentimente mai puternice de izolare şi de unicitate. Se poate ca fiicele cu un singur părinte alcoolic să fi avut un alt părinte nealcoolic care să le ajute. Dumneavoastră nu aţi primit un astfel de sprijin, aşa că a trebuit să vă bazaţi şi mai mult pe propriile puteri. V-a făcut acest lucru să vă simţiţi şi mai izolată?

> Cum te înveţi singur să ai stimă de sine? Cum aş putea să mă încurajez singură? Oare voi crede vreodată că sunt bine? Slavă Domnului pentru întrunirile dintre copiii adulţi ai alcoolicilor şi pentru cărţile existente pe piaţă.
>
> *Vickie*

Potrivit lui Carol Williams şi muncii sale alături de familii alcoolice, doi părinţi alcoolici au condus la un risc mult mai mare de abuz fizic asupra copilului. Astfel că este posibil să fi fost victimizată fizic, precum şi emoţional. în plus, Williams a descoperit în cazul familiilor cu doi părinţi alcoolici o calitate inferioară a îngrijirii acordate copilului (1983).

Fiicele adulte care au doi părinţi alcoolici nu se identifică în mod egal cu problemele ambilor părinţi. Ele se identifică mai mult cu problemele părintelui de sex opus. Deşi eraţi îngrijorată pentru mama dumneavoastră sau, cel puţin, v-a afectat într-un fel sau altul, probabil că v-aţi concentrat mai mult asupra problemelor asociate cu alcoolismul tatălui. Cu toate acestea, unele fiice adulte recunosc că le este foarte greu să îşi separe problemele între mamele şi taţii lor.

> Mama este decedată acum, ceea ce îmi oferă o perspectivă diferită asupra propriilor mele probleme, în mod ciudat, ele îşi au originea în relaţia mea cu tata. Sunt singurul copil al unor

părinţi în vârstă. Se aştepta ca eu să îi rezolv şi lui problemele? Tata bea zilnic. în ultimii ani, am vorbit despre problemele mamei, când ea nu mânca aşa cum trebuie. Cred că încă încerc să am o relaţie cu el – ce pierdere de timp!

Florence

în loc să discutăm despre aceleaşi probleme descoperite în cazul fiicelor adulte cu un singur părinte alcoolic, în acest capitol ne vom concentra asupra acelor probleme ale fiicelor adulte cu doi părinţi alcoolici, care erau mai puternice şi, în mod evident, mai dureroase.

Studiile indică faptul că fiicele adulte ale ambilor părinţi alcoolici se identifică mai puternic cu următoarele şase probleme, comparativ cu fiicele adulte ale unui singur părinte alcoolic:

- Relaţii
- Copii
- Relaţiile cu părinţii
- Abuzul de alcool sau droguri
- Abuzul de alcool sau droguri al partenerului
- Vindecarea părinţilor.

RELAŢIILE

Faptul că aţi avut doi părinţi alcoolici v-a produs niveluri mai scăzute de satisfacţie personală decât ale fiicelor adulte care au un singur părinte alcoolic. Dacă aţi avut doi părinţi alcoolici, cât de bine v-aţi descurcat în relaţiile dumneavoastră? Un indicator al problemelor în relaţii este acela că fiicele adulte cu ambii părinţi alcoolici sunt mai puţin dispuse să se mărite şi mai predispuse să divorţeze. Multe fiice adulte au mărturisit că le era teamă de relaţii, deoarece nu au văzut niciodată cum arată una sănătoasă.

Pe măsură ce răspundeam la aceste întrebări din

perspectiva unei fiice adulte, îmi dădeam seama cât de greu era să separ problemele care rezultau din faptul că părinţii mei ar fi fost disfuncţionali chiar şi fără alcool. S-au apropiat unul de celălalt, cu căsnicia deja deteriorată, şi nu au putut să se ajute unul pe altul să se dezvolte. Alcoolul a adăugat încă o dimensiune.

Myrtle

COPIII

Teama de a deveni părinte este foarte mare pentru fiicele adulte ale ambilor părinţi alcoolici. Multe dintre fiicele adulte îşi mărturisesc temerile, care variază de la a nu face deloc copii la modul de a creşte copii sănătoşi, date fiind abilităţile deprinse limitate. O altă preocupare majoră este dorinţa de a fi un părinte „perfect”.

Eram atât de sătulă să le fiu părinte părinţilor mei, încât am jurat să nu fac copii, şi m-am ţinut de promisiune.

Patricia

Alte preocupări pe care le au fiicele adulte ale ambilor părinţi alcoolici includ teama că încearcă să deţină prea mult controlul, că nu ştiu cum să crească un copil, că au un caracter contradictoriu şi că nu pot să susţină dezvoltarea unui copil. Deşi aproape toate fiicele adulte împărtăşesc aceste preocupări, ele sunt evidente mai ales pentru fiicele adulte care au ambii părinţi alcoolici.

Cea mai mare temere a mea este aceea că le voi face rău copiilor mei şi că voi repeta sau am repetat deja aceleaşi comportamente de care dădeau dovadă părinţii mei şi care mi-au produs suferinţă. Sunt extrem de conştientă de emoţiile şi sentimentele mele şi încerc foarte

tare să îmi ajut copiii să şi le exprime pe ale lor.

Eileen

RELAŢIILE CU PĂRINŢII r r

Cât de bine vă înţelegeţi cu părinţii dumneavoastră? Cât de bine se înţeleg părinţii dumneavoastră între ei? Aceste două întrebări sunt importante pentru fiicele adulte ale ambilor părinţi alcoolici. Pe de altă parte, fiicele adulte spun că, în ciuda tuturor problemelor, încă ar dori să aibă o relaţie cu aceştia, dacă se poate. Fiicele adulte care au doi părinţi alcoolici sunt mult mai sensibile la absenţa unei relaţii bune cu părinţii. Momentele frumoase între dumneavoastră şi părinţii dumneavoastră sau chiar şi cu unul dintre ei erau prea puţine sau inexistente.

Absenţa criticilor a fost lucrul cel mai apropiat de o laudă pe care l-am primit vreodată.

Chooch

încă mai speraţi sau faceţi lucruri care credeţi că vă vor ajuta părinţii să aibă o relaţie mai bună? Problemele conjugale în familiile alcoolice sunt la ordinea zilei, dar în cazurile în care ambii soţi sunt alcoolici, „probleme” poate fi prea puţin spus. Fiicele care au doi părinţi alcoolici trăiesc mai multă tensiune şi probleme conjugale. Multe fiice adulte consideră că, dacă părinţii lor ar avea o relaţie mai bună, le-ar ajuta extraordinar de mult. Vă sună cunoscut? Mulţi copii mici ai alcoolicilor urmează acest tipar. Când eraţi mică, făceaţi lucruri în speranţa că veţi putea îmbunătăţi relaţia dintre părinţii dumneavoastră? Multe fiice adulte ale ambilor părinţi alcoolici încă încearcă şi încă speră.

ABUZUL DE ALCOOL SI DROGURI

Se întâlnesc niveluri mai mari de probleme cu alcoolul şi drogurile în rândul fiicelor adulte ale ambilor părinţi alcoolici decât în cazul fiicelor adulte cu un singur părinte alcoolic. Fiicele cu mame alcoolice sunt supuse, de asemenea, unui risc mai mare de alcoolism decât fiicele taţilor alcoolici (Niven, 1984). Faptul că au avut o mamă alcoolică nu numai că le-a pus pe fiicele adulte într-un pericol genetic mai mare, ci, în combinaţie cu faptul că aveau şi un tată alcoolic, le-a făcut imposibilă existenţa unui model de rol adecvat. în plus, Sharon Wilsnack a descoperit că alcoolismul femeilor se leagă direct de alcoolismul soţului, al rudelor şi al prietenilor (1982). Această descoperire confirmă faptul că fiicele adulte care au doi părinţi alcoolici prezintă un risc mai mare de a face abuz de alcool şi droguri, deoarece numeroase fiice adulte s-au căsătorit cu un partener care a devenit mai târziu alcoolic.

> Nu mai beau de doi ani. Fac terapie individuală de trei ani şi abia am început să frecventez întâlnirile unui grup de terapie pentru fiicele adulte ale alcoolicilor. Datorită ajutorului primit de la Alcoolicii Anonimi, terapiei şi ultimei mele relaţii, am devenit, în cele din urmă, conştientă de tiparele pe care le urmez în relaţiile mele şi de faptul că trebuie să mă concentrez asupra mea acum. Este foarte înfricoşător să fiu singură, dar am speranţă. Am fugit de mine însămi în toate modurile posibile, iar acum încep să mă opresc.
>
> *Lee*

ABUZUL DE ALCOOL SI DROGURI AL PARTENERULUI

O convingere des întâlnită este aceea că fiicele alcoolice tind să se mărite cu alcoolici. Această afirmaţie este parţial adevărată, dar şi părtinitoare. Deşi multe fiice adulte sunt implicate în astfel de căsnicii, ele nu şi-au găsit un alcoolic cu care să se mărite! Puţine femei se mărită cu un alcoolic activ. Fiicele adulte tind să se mărite cu bărbaţi care *devin* alcoolici. Fără să îşi dea seama, fiicele adulte, mai ales fiicele adulte care au doi părinţi alcoolici, se pot mărita cu bărbaţi care prezintă un risc foarte mare de alcoolism. Având în vedere aceste riscuri, nu este de mirare că s-ar putea să vă aflaţi într-o relaţie cu o persoană care este dependentă sau extrem de dominatoare. Poate că vă aflaţi într-o relaţie cu un bărbat având un mare potenţial de risc, cum ar fi fiul unui alcoolic. Indiferent de situaţie, ştim că fiicele adulte ale ambilor părinţi alcoolici sunt foarte îngrijorate de consumul de alcool şi de droguri al soţilor lor.

> Parcă am purtat ochelari de cal. Mi i-am pus ca să pot supravieţui, dar m-au împiedicat să văd alcoolismul care se dezvolta în soţul meu şi să pot discuta cu fiicele mele despre acest subiect.
>
> *Mimi*

VINDECAREA PĂRINŢILOR

Ca şi în cazul tuturor fiicelor adulte, dorinţa de vindecare a părinţilor reprezintă o preocupare majoră. Această grijă este şi mai mare în cazul fiicelor adulte care au doi părinţi alcoolici. Oricât de puternică ar fi această dorinţă, copiii adulţi nu se pot vindeca în locul

părinţilor lor, indiferent cât de mult ar încerca. Dacă v-aţi fi putut lăsa de băutură în locul părinţilor dumneavoastră, aţi fi făcut-o acum mulţi ani. Acceptaţi realitatea faptului că nu vă puteţi vindeca în locul lor sau încă vă asumaţi responsabilitatea pentru recuperarea lor?

Nu uitaţi că, în afară de aceste domenii de interes, fiicele adulte ale ambilor părinţi alcoolici împărtăşesc şi problemele de intimitate, confuzie de rol, sexualitate, perfecţionism, identitate, încredere şi a încerca să facă altora pe plac, care se întâlnesc şi în cazul fiicelor adulte care au doar o mamă alcoolică sau un tată alcoolic. Dacă sunteţi fiica adultă a doi părinţi alcoolici, drumul dumneavoastră în viaţă a fost mult mai dificil, problemele dumneavoastră au fost mai intense, iar experienţele mult mai istovitoare.

> în calitate de fiică adultă a doi părinţi alcoolici ocazionali, mă simt epuizată emoţional. îmi este greu să mă ocup de problemele personale din viaţa mea. Sunt foarte obosită din punct de vedere fizic şi emoţional, lucru extrem de neobişnuit pentru o persoană care a fost întotdeauna activă şi pregătită să confrunte problemele direct. Mă simt înşelată, deoarece mi-a fost furată copilăria şi a trebuit să îmi asum responsabilităţi de adult la o vârstă atât de fragedă.
>
> *Diane*

Fiicele adulte care au avut doi părinţi alcoolici au mărturisit că vindecarea depinde de capacitatea lor de a se baza pe propria putere interioară. în acelaşi timp, aceste fiice adulte declară că sunt conştiente de nevoia lor de a se afla în preajma unor oameni sănătoşi, care să îi îndemne să iasă din cochilie şi să le ofere modele de urmat adecvate.

Ai răbdare şi dă dovadă de compasiune şi

respectă- ţi propriul proces de dezvoltare. Ia decizii conştiente, astfel încât să fii 100% responsabilă pentru propria viaţă şi concentrează-te asupra construirii unor relaţii reciproce, care să te ajute şi să te sprijine. Permite-ţi să simţi orice, mai ales furie, şi creează-ţi o reţea de sprijin formată din oameni adecvaţi. Caută informaţii, dar ai încredere în vocea ta interioară pentru îndrumare şi un scop în viaţă.

Toby [8] Toate citatele din acest capitol aparţin fiicelor adulte care au ambii părinţi alcoolici.

Reflecţii

Dacă nu poţi avea încredere în tatăl tău şi mama ta să te iubească, să te accepte şi să te protejeze, atunci eşti orfan, chiar dacă părinţii tăi sunt la etaj şi dorm în patul lor.

ELIZABETH FEUER

Fii atent la ce ţi se spune să uiţi.

MURIEL RUKEYSER

Genul de frumuseţe pe care vreau cel mai mult să îl obţin este acela greu de dobândit, care vine din interior – putere, curaj şi demnitate.

RUBY DEE

Nu există situaţii fără speranţă; există doar oameni care şi-au pierdut speranţa de a ieşi din ele.

CLARE BOOTHE LUCE

Tata venea acasă şi spunea: „Te-ai descurcat bine, dar te-ai putea descurca şi mai bine? Viaţa e grea”. Veneam acasă de la şcoală cu o notă bună, iar tata îmi zicea: „Sigur a fost o lecţie uşoară”.

HILLARY RODHAM CLINTON

Capitolul 8
Secrete şi iarăşi secrete

> Dacă era vorba doar despre alcoolism, cred că aş fi fost bine.
>
> *Lilian*

în familiile alcoolice, unele chestiuni sunt chiar mai secrete decât alcoolismul. Adeseori, comportamentele asociate din familiile de alcoolici contribuie nu numai la mai multe probleme, ci, astfel, la mai multă suferinţă şi confuzie pentru fiicele adulte. Trei dintre cel mai des întâlnite probleme suplimentare pentru fiicele adulte sunt divorţul, abuzul din cadrul familiei şi tulburările de alimentaţie. în acest capitol vom dezbate aceste trei probleme şi vom observa că toate trei au multe lucruri în comun unele cu celelalte şi cu alcoolismul. Cu toate acestea, unul dintre cele mai importante lucruri pe care le au în comun aceste probleme este faptul că fiicele adulte înceacă de obicei să îi împiedice pe ceilalţi să le afle. Vieţile fiicelor adulte devin înţesate de secrete şi iarăşi secrete.

A avea şi a păstra secrete poate reprezenta o parte magică a copilăriei. Multe dintre femeile pe care le-am intervievat mi-au spus că aceste secrete erau o parte minunată a copilăriei şi a adolescenţei. însă aceste femei se refereau la aspectul pozitiv al secretelor. De exemplu, secretele clădesc adesea relaţii apropiate şi de încredere între prieteni. Ele aduc fetele împreună. Oamenii care împărtăşesc un secret pot avea un sentiment de intimitate şi de putere. Dacă ştii cui îi poţi încredinţa un secret, îţi dezvolţi abilităţile de a judeca un caracter. Pentru a păstra un secret, trebuie să înveţi

să îl protejezi şi să fii credincios unui prieten. Unele femei mi-au spus că cei mai buni prieteni ai lor de astăzi sunt aceiaşi cu care îşi împărtăşeau secretele în tinereţe. Un alt aspect pozitiv al secretelor este acela că pot fi distractive, chiar dacă e vorba despre o distracţie simplă, precum: „Am un secreeet... na, na, na, na, naaa!”.

însă aspectul negativ al secretelor poate provoca multă suferinţă. Spre deosebire de aspectele pozitive ale secretelor, care vă pot apropia de ceilalţi, aspectul negativ vă poate separa de restul lumii. în loc să dezvolte intimitatea, secretele dezvoltă sentimentele de izolare. Alcoolismul, divorţul, abuzul şi tulburările de alimentaţie sunt situaţii care implică aspectul negativ al secretelor. Spre deosebire de tainele copilăriei, care presupun de obicei împărtăşirea unor lucruri ca de la fată la fată, secretele acestei situaţii presupun împărtăşirea unor chestiuni cu şi despre adulţi, ceea ce nu este un lucru rău în sine. Dar în cazul unui secret negativ, copilul pierde foarte mult. De exemplu, pierde avantajul de a avea în viaţa sa un adult iubitor, pe care poate conta. încrederea este distrusă. Relaţia dumneavoastră cu adultul se bazează acum pe frica de descoperire. Indiferent ce faceţi împreună, chiar dacă acea activitate ar trebui să fie plăcută, povara secretului este întotdeauna prezentă, devenind punctul central al relaţiei voastre.

> Viaţa mea de fiică a unui alcoolic a fost un uriaş secret. Nu am dezvăluit niciodată prietenilor sau profesorilor mei ceea ce se întâmpla în casa mea în mod regulat, haosul deplin de acolo. Trăiam două vieţi.
>
> *Kathy*

Fiicele adulte ale alcoolicilor care au fost abuzate sexual sunt chiar mai conştiente de suferinţa şi

distrugerea pe care le aduc secretele în vieţile lor. în cartea sa *Resolving Childhood Trauma,* Catherine Cameron scrie despre faptul că femeile care erau abuzate sexual des erau determinate să se simtă ca nişte complici ai secretelor (2000). Aceste femei simţeau nu numai că secretul aruncă o umbră asupra lor, ci şi că dezvăluirea secretului le-ar costa atât pe ele, cât şi pe alţii. Fetele abuzate sexual se tem de ceea ce ar putea gândi alţii despre ele şi de stigmatul abuzului sexual. în plus, se tem că, dacă ar spune cuiva despre abuz, acea persoană le-ar distruge şi mai mult familiile, ar avea grijă să fie cineva arestat sau ar provoca divorţul părinţilor lor. Spre exemplu, gândiţi-vă la numărul de secrete din următoarea poveste relatată de Laurie, fiica adultă a unui tată alcoolic.

> Abuzul sexual a început la vârsta de doisprezece ani. A durat aproximativ un an. Credeam că fac eu ceva pentru a cauza ceea ce mi se întâmpla. Tata îmi spunea că, dacă nu îmi ţin gura închisă, avea să o părăsească pe mama. Partea derutantă era că tata era o persoană de treabă atunci când nu bea. Seara, nu mă culcam până nu ştiam că e acasă şi inconştient, din cauza băuturii. îmi era frică să spun cuiva. La treisprezece ani, am plănuit să îmi ucid tatăl. Mă gândeam la felul cum aveam să o fac, când se va afla deasupra mea. S-a întors acasă beat, într-o seară, şi a intrat în camera mea. Mă striga întotdeauna pe o voce subţire: „Laurie". Am scos pistolul de sub plapumă şi l-am împuşcat. L-am nimerit în umăr. Am patruzeci şi patru de ani acum. Tata a murit acum trei ani, chiar înainte de Crăciun. A susţinut întotdeauna că s-a împuşcat singur. Nu a mai venit niciodată la mine în cameră. Indiferent cum justific sau înţeleg ceea ce s-a întâmplat, trebuie să trăiesc cu faptul că mi-am

împuşcat tatăl. Eu eram cea mai mare dintre fraţi şi singura fată.

Laurie

Povestea lui Laurie conţine multe secrete, toate rele. Laurie trebuia să ascundă o sumedenie de lucruri. A păstrat timp de mulţi ani secretul că a fost abuzată sexual. A spus că îi era frică să spună cuiva. A ascuns secretul de mama ei. A ascuns faptul că persoana care a abuzat-o era tatăl său. A conceput un plan de a-şi ucide tatăl şi l-a păstrat secret. Vă puteţi imagina cât de disperată trebuie să se fi simţit, astfel încât singura alternativă să fie uciderea tatălui? Nimeni nu a ştiut că ea l-a împuşcat, în afară de tatăl ei, ceea ce a constituit un secret care a legat-o de el într-o manieră nesănătoasă. Bineînţeles că şi tatăl lui Laurie avea câteva secrete de păstrat.

Această poveste demonstrează şi felul în care fiicele adulte sunt adesea forţate să se simtă ca nişte complici. Laurie ne mărturiseşte că avea impresia că făcea ea ceva pentru a provoca ceea ce se întâmpla. Nespunând nimănui, a devenit un complice în a-şi proteja mama de abandonul tatălui.

Laurie avea patruzeci şi patru de ani la momentul interviului. Lucra în cadrul unui program care ajuta femeile care au fost victimele abuzului sexual şi incestului. Deşi Laurie ştia ceea ce ştia despre abuzurile sexuale şi incest datorită faptului că lucra cu alte femei şi era şi ea o victimă, i-a fost greu să treacă peste propriile sentimente de participare – nu numai la abuz, ci şi la propria învinovăţire.

în cele din urmă, vedem că Laurie încearcă să îşi protejeze tatăl. în ciuda tuturor lucrurilor pe care i le-a făcut, ne spune că atunci când nu bea, chiar era un om de treabă. Această afirmaţie reprezintă modul suprem în care Laurie neagă comportamentul tatălui său şi dorinţa ei de a păstra un secret. Oamenii „de treabă”

nu îşi violează fiicele!

REGULILE NEROSTITE ALE FAMILIILOR CU PROBLEME

Păstrarea secretelor în familie şi faţă de ceilalţi vă impune să respectaţi un anumit set de reguli. Aceste reguli sunt asemănătoare secretelor, deoarece sunt tacite. Nu a votat nimeni pentru adoptarea lor sau nu a hotărât care ar trebui să fie acestea, dar toţi membrii familiei se străduiesc să le respecte. Aceste reguli formează nucleul familiilor disfuncţionale şi cu probleme. Pe măsură ce familia dezvoltă noi şi noi probleme, este nevoie de mai multe reguli pentru a proteja secretele familiei. Divorţul, abuzul şi tulburările de alimentaţie – care sunt discutate în detaliu mai târziu în acest capitol – nu fac excepţie de la aceste reguli.

Regulile de familie tacite sunt adesea „bazate pe ruşine”, ceea ce înseamnă că dumneavoastră credeţi că ceea ce vi se întâmplă se reflectă asupra propriei persoane şi a respectului de sine. Probabil că vă simţiţi jenată din cauza a ceea ce se întâmplă în familia dumneavoastră şi vreţi să ascundeti realitatea de ceilalţi. Păstrarea unui secret şi ruşinea merg mână în mână, pentru multe dintre fiicele adulte. Pentru a încerca să evite aceste sentimente, membrii familiei respectă adesea un set de reguli care să reducă sansele de a înfrunta secretele şi ruşinea din spatele acestora.

Membrii familiilor disfuncţionale nu numai că învaţă aceste reguli, dar învaţă şi cum să le interiorizeze, astfel încât regulile de familie devin regulile *individuale* ale tuturor. Nerespectarea lor este echivalentă cu divulgarea secretului. Deşi regulile sunt nesănătoase, membrii familiei le păstrează, de obicei, pentru a se proteja emoţional, atât pe ei înşişi, cât şi pe

ceilalţi.

Unele dintre cele mai obişnuite reguli întâlnite în familiile afectate de alcoolism, divorţ, abuzuri sau tulburări de alimentaţie sunt similare cu cele opt reguli ale familiilor constrânse de ruşine (Fossum, 1989). Aceste reguli includ:

1. SĂ DEŢII MEREU CONTROLUL

Pentru a păstra un secret trebuie să deţineţi controlul asupra persoanelor care îl află, asigurându-vă că dumneavoastră nu îl veţi spune nimănui. Puţin mai devreme în această carte, am vorbit despre control şi despre faptul că oamenii aflaţi în situaţii extrem de dominante încearcă să menţină echilibrul, devenind ei înşişi dominatori. Multe fiice adulte au simtit o nevoie puternică de a încerca să controleze accesul la informaţii despre ceea ce se întâmpla în familiile lor şi cu ele însele, încercând să îşi ţină mereu sentimentele sub control. Ele considerau că, dacă îşi exprimau emoţiile despre traumele din vieţile lor, aveau să piardă controlul sau cineva avea să le afle secretele de familie.

2. SĂ AI ÎNTOTDEAUNA DREPTATE; SĂ FACI CEEA CE E CORECT

La prima vedere, „a face ceea ce e corect” pare a fi o idee bună, într-o familie disfuncţională. Dar a face ceea ce e corect nu înseamnă întotdeauna a face ceea ce este sănătos. în acest context, „a face ceea ce e corect” înseamnă, de obicei, să faci pe placul persoanei care deţine puterea şi care controlează situaţia. Cu alte cuvinte, multe fiice adulte erau obligate să urmeze regulile ca să poată trăi liniştite. în aceste condiţii, „ceea ce e corect” însemna să păstreze secretele de familie. Poate că aţi supravieţuit folosind această tactică, dar nu v-aţi lăsat păcălită. Orice persoană abuzată ştie că ceea ce i se întâmplă nu este corect.

3. DACĂ CEVA NU MERGE CONFORM PLANULUI, DĂ VINA PE CINEVA, PE TINE SAU PE ALTĂ PERSOANĂ

A da vina pe cineva nu este egal cu a găsi o soluţie.

Blamarea doar amână găsirea soluţiei. Pentru a nu trebui să se ocupe de problemele din familie, oamenii care deţin puterea deviază adevărul, găsind pe cineva pe care să dea vina. Din păcate, multe fiice adulte începeau să se învinovăţească singure pentru ceea ce se întâmpla în familiile lor. Faptul că dădeau vina pe cineva, chiar şi pe propria persoană, le împiedica să caute ajutor, dar ele credeau că măcar respectă regulile familiei. însă, în acelaşi timp, păstrau secrete şi ascundeau multă suferinţă.

4. NEAGĂ-TI SENTIMENTELE, MAI ALES CELE NEGATIVE SI DE VULNERABILITATE, CUM AR FI ANXIETATEA, FRICA, SINGURĂTATEA, SUPĂRAREA, RESPINGEREA SAU NEVOIA

O afirmaţie tipică fiicelor adulte este: „Mă simţeam extrem de vulnerabilă, de parcă nu puteam face nimic”. Sentimentele negative vă pot face vulnerabilă, iar negarea acestora este o modalitate de a evita acea vulnerabilitate. Aceste fiice adulte sunt cele care declarau mai devreme în această carte că „nimic nu este în neregulă, dar nu mă simt bine”. Ele încearcă să îşi nege emoţiile în mod verbal, dar rămân cu sentimentul că ceva este în neregulă.

5. NU TE AŞTEPTA LA ÎNCREDERE SAU STATORNICIE ÎN RELAŢII

Viaţa în familiile cu dependenţe este imprevizibilă. De

obicei, părinţii nu sunt consecvenţi în comportamentele lor. Membrii familiei reacţionează la alcoolic în funcţie de condiţia în care se află acesta: toxică sau netoxică. Familiile abuzive fac lucrurile şi mai volatile. Relaţiile tensionate între părinţi conduc la o manieră necorespunzătoare de creştere a copilului.

în afară de faptul că nu puteau conta pe comportamentul membrilor familiei, fiicele adulte menţionează adesea schimbările de dispoziţie ale acestora. Unul dintre exemplele tipice de schimbări de dispoziţie era faptul că o criză era tratată cu sentimente intense, iar imediat după aceea oamenii se schimbau, de parcă nimic nu se întâmplase.

Multe fiice adulte au învăţat la o vârstă foarte fragedă să nu conteze pe nimeni. Altele au învăţat să nu se aştepte niciodată ca un lucru bun să dureze foarte mult. Ele se aşteptau întotdeauna ca lucrurile să ia o turnură proastă. „Nu te aştepta ca lucrurile bune să dureze prea mult în familia aceasta" a devenit regula în familie.

6. NU DUCE NEGOCIERILE SAU NEÎNŢELEGERILE LA ÎNDEPLINIRE SAU LA O REZOLVARE

în familia cu probleme, nimic nu este vreodată încheiat. Suferinţa trece fără scuze, certurile sunt ignorate, se creează resentimente, iar oamenii se îndepărtează şi mai mult. Atunci când familiile nu ajung la o concluzie, apar şi mai multe secrete, deoarece intervine situaţia: „Sunt supărat pe tine, mă enervezi şi simt că m-ai abandonat, dar nu îţi pot spune toate acestea. De altfel, la ce mi-ar folosi? Oricum nu rezolvăm niciodată nimic".

Această regulă este, de asemenea, o formă de negare, care-i împiedică pe oameni să ajungă la o concluzie. Nimeni nu vrea să recunoască ceea ce este

evident. Motivaţia din spatele acestei reguli este aceea că nimeni nu vrea să se confrunte cu un alt conflict. în plus, fiecare problemă nerezolvată se adaugă la o alta, şi o alta, iar membrii familiei se tem că dezbaterea uneia dintre probleme ar deschide „cutia Pandorei”.

7. NU VORBI DIRECT SI DESCHIS DESPRE COMPORTAMENTELE RUŞINOASE, ABUZIVE SAU COMPULSIVE DIN FAMILIA NOASTRĂ

Această regulă este exemplul tipic de „elefant din cameră”[9]. Nimeni nu vrea să recunoască faptul că se află un elefant în sufragerie, dar toată lumea îi dă de mâncare şi îl ocoleşte. Nimeni nu vrea să discute deschis despre alcoolism, abuzuri, certuri, tensiuni şi alte probleme prin care trece familia. „Nu vorbim despre astfel de lucruri” sau „Despre ce vorbeşti? Nu există nicio problemă” sunt afirmaţii des întâlnite în astfel de cazuri.

Efectul acestei reguli este faptul că oamenii îndură suferinţa în linişte. Fiind copii într-o astfel de familie, fiicele adulte au învăţat de timpuriu că nu exista timp să vorbească despre ceea ce se întâmpla în casa lor; timpul era prea ticsit cu negare. Anumite subiecte – orice era ruşinos sau jenant – erau considerate tabu.

8. ATUNCI CÂND APAR COMPORTAMENTE NEPOLITICOASE, RUŞINOASE, ABUZIVE SAU COMPULSIVE, DESCALIFICĂ-LE, NEAGĂ-LE SAU MASCHEAZĂ-LE

Efectul acestei reguli este să iei lucrurile evidente şi să te prefaci că sunt altceva. „Tata nu şi-a pierdut controlul şi a lovit-o pe mama; doar că trece printr-o perioadă stresantă” sau „Mama nu este alcoolică; ştii

că bea doar un pahar înainte de cină, să se relaxeze puţin” sunt, ambele, afirmaţii descalificatoare. Ideea principală este că, dacă maschezi ceva, s-ar putea să nu mai fie nevoie să îi faci faţă acelui lucru. Una dintre cele mai frecvente afirmaţii descalificatoare legate de un membru alcoolic al unei familii este atunci când cineva spune: „El/ea încă nu a ajuns într-un stadiu chiar atât de rău”, încercând să nege că acea persoană este, în mod evident, alcoolică. în plus, nimeni nu vrea să definească sau să explice ce înseamnă „încă”. Această formă de negare se schimbă mereu, pentru a se potrivi situaţiei.

Fiicele adulte ale alcoolicilor ştiu foarte bine regulile menţionate mai sus, ale familiilor constrânse de ruşine. Acele fiice adulte care au trecut, de asemenea, printr-un divorţ al părinţilor, abuzuri în familie sau tulburări de alimentaţie le ştiu şi mai bine. Multe dintre aceste reguli sunt transmise din generaţie în generaţie, în familiile disfuncţionale. în multe cazuri, fiicele adulte nu consideră că aceste concepte erau doar reguli în familiile lor, ci că în multe cazuri luau forma unor legi. Acestea le făceau vieţile fiicelor adulte dureroase şi nefericite, dar, în acelaşi timp, le ajutau să se protejeze şi să supravieţuiască. Respectivele reguli reprezintă o moştenire, iar unora dintre fiicele adulte le-au dominat întreaga viaţă, din copilărie până la maturitate. Fiicele adulte care au fost abuzate în copilărie nu au reuşit să ceară ajutor din cauza acestor reguli, iar unele fiice adulte au observat cum regulile le-au despărţit părinţii. Fiicele adulte care au dezvoltat tulburări de alimentaţie păstrează şi aplică şi acum aceste reguli asupra propriilor persoane, ca adulţi.

FIICE ABUZATE

Toate familiile de alcoolici sunt abuzive, pentru că

alcoolismul în sine este un abuz asupra altor oameni. însă, în afară de abuzul inerent în cazul alcoolismului, multe fiice adulte au trăit şi alte forme de abuz în copilărie, cum ar fi abuzul fizic, abuzul sexual, neglijarea şi abuzul emoţional. Fiicele care au fost martorele abuzului asupra partenerului de viaţă au fost, de asemenea, abuzate, deoarece atunci când răneşti o persoană pe care copilul o iubeşte, răneşti şi copilul. în cele din urmă, abuzul din partea fraţilor nu poate fi ignorat, ca formă de abuz. Vă mai amintiţi scrisoarea din primul capitol?

> De ce nu mă simţeam în siguranţă cu mama? Simţeam că mama şi cei doi fraţi ai mei mă urau. [...] Mama turba de gelozie, văzându-ne că plecăm în fiecare zi; ea nu a primit niciodată atenţie pozitivă din partea tatei. [...] Fraţii mei se simţeau abandonaţi de tatăl lor; nu eram foarte bine văzută de ei. [...] Mama vedea vânătăile şi zgârieturile de pe corpul meu, dar părea să creadă că le meritam. Atunci când fratele meu mi-a rupt mâna în timpul unei astfel de bătăi obişnuite, a ţipat la mine şi a amânat ore întregi să mă ducă la spital.
>
> *Shelley*

O comparaţie între fiicele adulte ale alcoolicilor şi femeile care au fost crescute în familii nealcoolice demonstrează că fiicele adulte au fost de trei ori mai predispuse să devină victimele abuzului fizic, de patru ori mai predispuse la abuzuri sexuale, de două ori mai predispuse la abuzuri emoţionale, de patru ori mai predispuse la cazuri de neglijenţă şi de şase ori mai predispuse să fie martore la abuzul asupra partenerului de viaţă (vezi anexa). Deşi pot avea loc multe tipuri de abuzuri în familiile alcoolice, discuţia de aici se concentrează asupra diverselor forme de abuz asupra

copilului, care le-a afectat pe nenumărate fiice adulte.

Alcoolismul *provoacă* abuzul asupra copiilor? Statisticile variază destul de mult, în funcţie de sursa acestora. însă alcoolismul şi abuzul asupra copiilor au loc împreună, în mod disproporţionat. în plus, membrul familiei care comite abuzurile nu este neapărat alcoolicul. Uneori, soţul nealcoolic abuzează copilul, din cauza frustrării şi a tensiunii. în orice caz, numeroase fiice adulte au fost crescute şi se confruntă cu dubla problemă a alcoolismului şi abuzurilor asupra copilului. Potrivit Fundaţiei Copiii Alcoolicilor (1995), copiii care se confruntă cu dubla situaţie a alcoolismului şi abuzului sunt mai predispuşi să aibă probleme sporite, cum ar fi:

- Probleme emoţionale şi psihiatrice – anxietate, depresie, tulburări de alimentaţie, sentimente de nesiguranţă şi dependenţă;
- Probleme fizice – răni fizice evidente, precum şi probleme de sănătate asociate, din cauza neglijării;
- Probleme comportamentale – fuga de acasă, sarcina la vârsta adolescenţei, probleme la şcoală şi agresivitate.

Pentru multe fiice care au fost victimele abuzului, deşi se poate ca acesta să se fi încheiat în copilărie, traumele emoţionale continuă până la maturitate. Fiicele adulte abuzate au declarat că încă se simţeau în pericol de a avea multe emoţii sau comportamente nedorite, din cauza abuzului, mai ales şi mai intens în cazul fiicelor adulte care au fost abuzate sexual. Fiicele adulte care au fost victime ale abuzului sexual declară adesea că se străduiesc din răsputeri să facă faţă multor probleme asociate acestui fapt.

Fiicele adulte care au fost neglijate spun că le este greu şi în prezent să aibă încredere în oameni şi în ele însele, că au probleme cu furia, cu abilităţile sociale

reduse, cu stima de sine scăzută, cu abuzul de alcool şi droguri, precum şi probleme fizice. Victimele abuzului fizic împărtăşesc o mare parte dintre aceste probleme, plus sentimente de neputinţă şi dificultăţi în rezolvarea problemelor. Dar victimele abuzului sexual au multe alte poveri, dincolo de cele provocate de neglijenţă şi abuz fizic. Aceste fiice adulte se simţeau trădate şi stigmatizate, iar adesea ajungeau din nou în poziţia de victime. Cercetările dovedesc faptul că atacurile ulterioare asupra unei victime a incestului sau a abuzului sexual nu sunt neobişnuite.

> Am fost victima unor abuzuri în copilărie. Eram abuzată fizic şi verbal de mama şi abuzată sexual de tata. Acum lucrez împreună cu terapeuta mea asupra abuzului sexual, pentru că mi-am reprimat o mare parte din acesta. Mă doare să îmi amintesc anumite lucruri, dar este o uşurare să mi se ridice sentimentul de vinovăţie de pe umeri.
>
> *Mimi*

Lucrul cel mai dificil pentru fiicele adulte care au fost victimele abuzului sexual este să dezvolte o viaţă sexuală sănătoasă ca adult. Acestor victime le este greu să înţeleagă diferenţa dintre sex şi afecţiune. Ce este de fapt intimitatea? Cum o găseşti, dacă îţi este frică să ai încredere în cineva? Cum treci peste teama de intimitate, dacă ai făcut cunoştinţă cu sexul mult prea devreme, şi mai ales împotriva voinţei tale? Suferinţa şi furia fiicelor adulte care au fost victime ale abuzurilor sexuale sunt legate de sentimentul că cineva s-a folosit de ele. Gândul că au fost tratate ca nişte obiecte le face pe victime să se simtă folosite. Acestora le-a fost furată inocenţa şi ar vrea să urle de mânie, dar lacrimile le înecă vocea. Nu reuşesc să scoată decât ţipete mute.

Eram convinsă că sexul înseamnă dragoste.

Dacă nu făceam sex, nu mă simţeam iubită.

Kayla

Fiicele adulte abuzate îşi mărturisesc îngrijorarea cu privire la două alte probleme, indiferent de tipul de abuz pe care l-au trăit.

1. TEAMA DE A REPETA ACELEAŞI TIPARE CA PĂRINŢI

Multe fiice adulte sunt conştiente de faptul că abuzurile constituie un caracter comun al familiilor, moştenindu-se de la o generaţie la alta. Frica de a repeta tiparele părinţilor se bazează de obicei pe exemplele proaste despre care am discutat mai devreme. Fiicele adulte spun adesea că ar vrea să fie mame adecvate, dar simt că nu sunt pregătite suficient de bine. în plus, multe fiice adulte sunt conştiente de nevoia lor de a-şi rezolva problemele înainte să se poată simţi bine cu propria persoană şi să fie mame suficient de bune.

> Nimeni nu m-a protejat – din punct de vedere emoţional, mental sau fizic – de violenţă şi abuzuri sexuale. Din cauza acestora, ştiu că am puterea de a omorî pe oricine ar încerca să îmi abuzeze copilul, inclusiv pe mine însămi. Din acest motiv, am hotărât să nu fac niciodată copii.
>
> *Tilly*

2. TEAMA DE A SE MĂRITA CU UN PARTENER VIOLENT SAU DEPENDENT

Majoritatea fiicelor adulte nu vor să ajungă într-o relaţie cu un partener abuziv. Acestea declară că, din cauza copilăriilor abuzive, le este foarte greu să aibă o relaţie cu cineva.

E o ironie. Atunci când creşteam, iar părinţii mei se certau, iar mama lua bătaie, mă gândeam: „Eu nu voi permite niciodată să mi se întâmple aşa ceva”. Dar eram copil şi nu aveam unde să plec. Ca femeie măritată, mă regăsesc în aceeaşi situaţie. Nu voiam să mi se întâmple asta, dar simţeam că nu am unde să mă duc – că sunt prinsă în capcană, la fel ca atunci

când eram mică.

LeeAnn

Abuzul din copilărie a fost personal pentru fiica adultă. Alcoolismul părinţilor le aparţine acestora şi este ceva ce fac părinţii. Dar atunci când eşti abuzată, acel eveniment ţi se întâmplă ţie personal, ceea ce face ca trauma să fie mult mai greu de suportat. Te poţi muta departe de un alcoolic, dar nu te poţi îndepărta de tine însăţi. Amintirile refulate ale multor fiice adulte nu se limitează numai la înfruntarea faptului că părintele a fost alcoolic sau abuziv, ci şi la faptul că efectul a fost foarte personal.

M-am simţit întotdeauna ciudat, de parcă lipsea ceva din mine, de parcă eram o perversă din punct de vedere sexual, şi nu m-ar vrea niciun bărbat „normal” dacă ar şti aceste lucruri despre mine. Consideram că nu voi obţine niciodată ceea ce îmi doream: să fiu iubită de un bărbat aşa cum trebuie, pentru mine, fetiţa căreia i-a fost răpită inocenţa.

Glenda

DIVORŢUL

Am fost şi încă sunt victima abuzului de droguri şi de alcool. Totul a început în copilărie. Ambii mei părinţi obişnuiau să bea, iar atunci când se îmbătau, începea scandalul.

Aruncau cu obiecte unul în celălalt şi se loveau.

Claire

Alcoolismul este principala cauză a divorţurilor. Multe fiice adulte ştiu prea bine acest lucru, deoarece, în copilărie, erau foarte conştiente de problemele din relaţia părinţilor lor. De exemplu, atunci când fiicele adulte erau întrebate despre percepţiile lor asupra calităţii relaţiei părinţilor, numai 11% dintre ele le-au calificat ca fiind peste medie. Fiicele adulte ale părinţilor nealcoolici au calificat 41% dintre relaţiile părinţilor lor ca fiind peste medie. Desigur, problemele părinţilor care divorţează nu afectează numai relaţia lor, ci sunt evidente şi pentru copiii lor. De fapt, fiicele din cămine în care a avut loc un divorţ sunt mult mai conştiente de dificultăţile de dinainte de despărţire decât fiii. Mai mult decât atât, problemele pe care le ridică această percepţie pentru fiice nu se schimbă după divorţ. Fiii care au trecut prin divorţul părinţilor sunt mai predispuşi să aibă probleme comportamentale, în timp ce fetele sunt mai predispuse să devină depresive sau să dea dovadă de comportamente exagerat de controlate. Aceste probleme sunt predecesoarele perfecţionismului şi luptei pentru control din vieţile fiicelor adulte şi ale oamenilor din preajma lor.

Părinţii mei au divorţat, în cele din urmă; eu aveam nouă ani şi nu am primit nicio explicaţie în afară de „nu te-a vrut”.

Brenda

Când erau mici, fiicele adulte care au trecut printr-un divorţ al părinţilor s-au confruntat cu aceleaşi probleme ca şi fiicele provenite dintr-o familie divorţată, plus povara suplimentară a alcoolismului. Cele mai frecvente probleme ale acestor fiice în

copilărie includ dificultăţi precum pierderea părinţilor, pierderi economice, nivel crescut de stres, adaptare proastă a părinţilor, lipsa competenţelor parentale şi expunerea la conflictele dintre părinţi. în urma acestor dificultăţi legate de divorţ, fiicele s-au confruntat cu următoarele sarcini de adaptare (Wallerstein, 1983):

- Acceptarea destrămării căsniciei
- Recâştigarea unui simţ al orientării şi a libertăţii de a întreprinde activităţi obişnuite
- Gestionarea pierderilor şi a sentimentelor de respingere
- Iertarea părinţilor
- Acceptarea caracterului permanent al divorţului şi renunţarea la dorinţa de refacere a familiei de dinainte de divorţ
- Rezolvarea problemelor din relaţie.

Dacă sunteţi o fiică adultă care a trecut prin divorţul părinţilor, cum vă afectează aceste probleme astăzi, ca adult? Aveţi îndoieli cu privire la căsătorie? Aveţi rezerve în relaţii, deoarece vă este teamă să vă dedicaţi complet unei persoane? S-a repetat ciclul divorţului şi sunteţi şi dumneavoastră divorţată? Toate acestea sunt moşteniri ale divorţului pentru nenumăraţi copii adulţi, dar aţi luat vreodată în considerare problemele auxiliare ale fiicelor alcoolicilor? V-aţi gândit vreodată că, dacă *dumneavoastră* eraţi un copil mai bun, poate părinţii nu ar mai fi divorţat? V-aţi întrebat vreodată de ce a trebuit să se întâmple acest lucru tocmai în familia dumneavoastră? Aceste întrebări dificile şi sâcâitoare se înrăutăţesc în cazul fiicelor adulte, deoarece nu există răspunsuri pentru ele. Moştenirea lor dăinuie până la maturitate, iar multe fiice adulte nu reuşesc să divorţeze de divorţ.

TULBURĂRILE DE ALIMENTAŢIE

Dintre toate secretele asociate alcoolismului, abuzurilor şi divorţului, despre care am discutat, tulburările de alimentaţie sunt cele mai secrete pentru fiicele adulte, poate pentru că acest secret este cel mai personal. Celelalte probleme din cadrul familiei implicau alte persoane. Alcoolismul şi divorţul li se întâmplau altora, iar fiicele adulte erau obligate să îndure disfuncţia. Deşi fiicelor adulte abuzate li s-au întâmplat lucruri personal, erau implicaţi şi alţi oameni. Păstrarea secretului despre abuzuri, divorţ şi alcoolism implica păstrarea secretului despre alte persoane. însă tulburările de alimentaţie presupuneau păstrarea unui secret despre propria persoană.

> Aveam multe secrete de păstrat, aşa că a devenit imposibil să îmi fac prieteni, cel puţin prieteni apropiaţi. M-am retras în mine şi nu am mai vorbit, decât dacă era absolut necesar.
>
> *Elizabeth*

Identificarea cauzei tulburărilor de alimentaţie la femei este extrem de dificilă. Majoritatea studiilor şi cercetărilor indică faptul că tulburările de alimentaţie ar putea fi rezultatul unei combinaţii de factori biologici şi genetici, factori de mediu şi socioculturali, precum şi factori psihologici. Dar una dintre temele întâlnite cel mai des în explicaţiile cauzelor este influenţa familiei.

85% dintre tulburările de alimentaţie ale femeilor încep în adolescenţă şi există o mare probabilitate ca acestea să locuiască acasă, cu părinţii, atunci când debutează problema. Tulburările de alimentaţie par să apară mai des în cazul fiicelor cu mame care au avut tulburări de alimentaţie. De asemenea, abuzul sexual este un factor obişnuit în trecutul femeilor cu astfel de

tulburări. Alţi factori includ prevenirea dintr-o familie disfuncţională şi problemele în relaţiile personale. Caracteristicile psihologice – cum ar fi perfecţionismul şi o importanţă exagerată acordată independenţei, controlului şi autonomiei – însoţesc adesea dezvoltarea tulburărilor de alimentaţie. Alte caracteristici psihologice includ depresia, anxietatea, furia, singurătatea, sentimentele de inadecvare şi stima de sine scăzută. Aceşti factori şi aceste caracteristici se întâlnesc nu numai în cazul femeilor cu tulburări de alimentaţie, ci şi în cazul fiicelor adulte ale alcoolicilor, victime ale abuzurilor şi ale divorţului.

Corelaţiile dintre fiicele adulte ale alcoolicilor şi tulburările de alimentaţie nu sunt surprinzătoare. Deşi nicio teorie nu explică pe deplin cauza acestor tulburări, pentru unele fiice adulte, un aspect al vieţii lor a condus, în mod evident, la celălalt. Poate că tulburările de alimentaţie s-au dezvoltat ca rezultat al experienţelor de fiică adultă. Multe femei sunt fiice adulte ale alcoolicilor. Din acest grup mai mare fac parte femeile care sunt fiice ale alcoolicilor şi victime ale abuzurilor; fiice ale alcoolicilor şi victime ale abuzurilor şi divorţului în copilărie; fiice adulte care au trăit o combinaţie a acestora şi au dezvoltat şi tulburări de alimentaţie. Fiicele adulte cu astfel de tulburări au fost afectate în multe feluri, dar cel mai grav este acela că tulburările lor de alimentaţie le însoţesc oriunde ar merge. Toate fiicele adulte nutresc multă suferinţă emoţională, dar o fată care are tulburări de alimentaţie nu trebuie să se confrunte doar cu ceea ce i-au făcut alţi oameni ei, ci şi cu ceea ce îşi face ea singură.

Multe fiice adulte cu tulburări de alimentaţie au sporit secretele din vieţile lor. Persoanele bulimice îsi desfăşoară comportamentul în taină, apoi se simt vinovate pentru că trebuie să se ascundă. Femeile care suferă de anorexie nervoasă par să se afle într-o

căutare continuă a unei siluete pe care numai ele o pot defini.

Pentru femeile cu tulburări de alimentaţie, un alt secret care iese la suprafaţă poate fi numit „foamea de tată”. După cum am menţionat mai devreme, în capitolul referitor la taţii alcoolici, fiicele adulte mărturisesc adesea că îşi doreau acceptarea şi aprobarea tatălui. Majoritatea taţilor alcoolici nu reuşeau să satisfacă această nevoie, dar acest lucru nu diminua nevoia fiicelor de a avea o relaţie cu taţii lor. în cartea ei *Father Hunger,* Margo Mâine scrie despre importanţa tatălui în dezvoltarea unei fete (1991).
Mâine vorbeşte despre importanţa conexiunii emoţionale şi a iubirii neîmpărtăşite. Fiicele care nu au simţit niciodată că sunt suficient de bune pentru taţii lor sau ale căror taţi nu erau capabili să relaţioneze cu ele într-un mod adecvat resimt multă durere. Este mult mai probabil ca fiicele cu tulburări de alimentaţie să fi avut tati alcoolici decât mame alcoolice. în plus, fiicele adulte care suferă de tulburări de alimentaţie şi au taţi alcoolici tind să îşi descrie taţii ca fiind mai distanţi din punct de vedere emoţional decât cei ai fiicelor adulte care nu suferă de tulburări de alimentaţie.

TEME COMUNE ALE TRAUMELOR

Abuzul în copilărie, divorţul părinţilor şi tulburările de alimentaţie au un lucru în comun, atât între ele, cât şi cu alcoolismul părinţilor: trauma pentru victimele lor. Supravieţuitoarele acestor traume rămân cu multe sentimente şi probleme nerezolvate. în urma muncii sale alături de femei şi victime ale traumelor, psihologul Tian Dayton descrie unele dintre cele mai comune trăsături ale femeilor care au supravieţuit unor traume (2000). Alcoolismul părinţilor, divorţul, abuzul

în copilărie şi tulburările de alimentaţie au traumatizat numeroase fiice adulte, iar multe dintre ele se confruntă astăzi cu următoarele caracteristici:

Caracteristica	Indicatorul
Neputinţa deprinsă	Pierderea sentimentului că puteţi influenţa sau schimba ceea ce se întâmplă.
Depresie	Sentimente neexprimate, agitaţie, anxietate, aplatizare emoţională.
Constrângere emoţională	Amorţire şi blocare, ca sistem de apărare împotriva suferinţei, a ameninţării şi a lipsei unei game variate de exprimare a sentimentelor

Raţionament denaturat	încercări complicate de a justifica o suferinţă absurdă.
Pierderea încrederii şi a credinţei	Scindări profunde în relaţiile fundamentale, de dependenţă şi distrugerea unei lumi organizate.
Hipervigilenţă	Anxietate, aşteptarea ca lucrurile bune să aibă un revers negativ – analizarea constantă a mediului şi a relaţiilor, în căutarea semnelor unui potential pericol sau ale unei scindări
Relaţii traumatizante	Un stil nesănătos de a stabili relaţii rezultă dintr-un dezechilibru al puterii în relaţii şi din lipsa surselor de sprijin.
Lipsa capacităţii de a accepta sprijinul	Teama de a avea încredere şi dependenţa de relaţii, precum şi blocajul emoţional.
Pierderea capacităţii de a adapta emoţiile	Trecerea de la 0 la 10 şi de la 10 la 0 fără paşi intermediari, impulsivitatea, pierderea controlului, gândirea în alb şi negru.
Uşor de provocat	Stimuli care amintesc de traume – de exemplu: ţipete, zgomote puternice, critici sau focuri de armă – provoacă blocajul persoanei, punerea în act sau stări emoţionale intense.
Comportament de mare risc	Condusul cu viteză, comportamente sexuale libertine, certuri, riscuri în relaţie.
Lume interioară dezorganizată	Constanţa obiectului şi relaţionarea cu acesta dezorganizate, sentimente amestecate, cum ar fi furia şi sexul.
Vina supravieţuitorului	în urma observării şi supravieţuirii abuzului şi traumelor, în urma „scăpării" dintr-un anumit sistem familial.
Dezvoltarea unor sisteme rigide de apărare psihologică	Disociere, negare, clivaj, retragere, agresivitate.
Cicluri de repunere în scenă	Repetiţia inconştientă a dinamicilor marcate de suferinţă.
Dorinţa de a lua medicamente fără recomandarea	încercări de a reduce la tăcere şi a controla lumea interioară turbulentă şi problematică, prin consumul de medicamente şi alcool.

[9] O chestiune evidentă, pe care toată lumea se preface că nu o vede sau o ignoră. (IV. *tr.)*

Reflecţii

Depăşirea efectelor profunde ale abuzului asupra unui copil reprezintă un demers dureros, care durează o viaţă întreagă. Dar trebuie să înceapă cu primul pas: adevărul.

LATOYAJACKSON

Majoritatea persoanelor care suferă de mâncat compulsiv îşi ascund atât mâncarea, cât şi sentimentele.

GENEEN ROTH

Nu există nimic ce ne poate da Madison Avenue care să ne facă mai frumoase ca femei. Noi suntem frumoase pentru că aşa ne-a creat Dumnezeu.

MARIANNE WILLIAMSON

Când suntem mici, considerăm că suntem singurii care trec prin necazuri umilitoare. Când creştem, aflăm că şi alţii au suferit.

SUZANNE MOARNY

Menirea acestei flori este să înflorească.

ALICE WALKER

Partea a treia
A ta, codependentă

Capitolul 9 Eu, eu însămi şi cu mine: Cât de bine îi cunoşti pe aceşti oameni?

Chiar sunteţi diferită de alte femei? Dacă da, ce anume vă face diferită? Personalitatea, comportamentul sau trăsăturile dumneavoastră ori vă simţiţi „diferită” de alte femei fără să ştiţi de ce? Pe de altă parte, dacă nu consideraţi că sunteţi diferită de alte femei, dar sunteţi o fiică adultă, cum aţi trecut peste multe dintre sentimentele şi caracteristicile asociate de obicei copiilor adulţi?

întrebările de mai sus au un lucru în comun: ambele încearcă să afle cât de bine vă cunoaşteţi. Sunteţi conştientă în ce fel v-au influenţat experienţele din copilărie comportamentul şi personalitatea? Vă place ceea ce ştiţi despre dumneavoastră sau aţi devenit persoana care nu credeaţi că veţi deveni vreodată?

Acest capitol dezbate şi dezvăluie caracteristicile personalităţii dumneavoastră şi în ce măsură sunt similare sau diferite de cele ale femeilor din familiile nealcoolice şi ale altor fiice adulte. De ce ar trebui să vă cunoaşteţi caracteristicile sau comportamentul? Dacă vreţi să vă schimbaţi sau să vă vindecaţi de ceea ce vi s-a întâmplat în copilărie, trebuie să ştiţi cum şi unde aţi fost afectată. Este mai uşor să vă schimbaţi dacă ştiţi de unde să începeţi.

Pe de altă parte, v-aţi gândit vreodată că multe dintre comportamentele pe care dumneavoastră le consideraţi negative pot deveni puncte forte? Poate că nu v-aţi considerat niciodată o persoană care are multe

de oferit sau o persoană cu însuşiri şi calităţi personale. Poate că nu v-aţi gândit niciodată la propria persoană, pentru că eraţi prea ocupată să supravieţuiţi sau să judecaţi, sau să reacţionaţi la cei din jur. Ei bine, v-aţi gândit şi aţi avut grijă suficient de ceilalţi, pentru moment. Haideţi să vorbim despre dumneavoastră.

> După ce am citit, de curând, o carte despre copiii adulţi, m-am identificat într-un mod incredibil şi pe deplin cu trăsăturile copiilor adulţi ai alcoolicilor. [...] Mi-am dat seama pentru prima dată şi am înţeles unde şi cum m-au afectat experienţele din copilărie. Eh, am plâns, dar când am văzut în ce fel am fost afectată şi unde se integrau caracteristicile mele, m- am simţit copleşită. Cred că lacrimile mele au fost şi de uşurare. [...] Aveam motive să mă simt singură.
>
> *Madeline*

CARACTERISTICILE COPIILOR ADULŢI AI ALCOOLICILOR: VĂ DESCRIU SI PE DUMNEAVOĂSTRĂ?

încă de la începutul anilor ’80, clinicienii au observat anumite trăsături de personalitate pe care le atribuie copiilor adulţi ai alcoolicilor (Perrin, 1984; Woititz, 1983; Ackerman, 1991). Numărul acestor caracteristici este, în general, de aproximativ douăzeci. Dar se regăsesc aceste caracteristici şi în cazul altor adulţi? De exemplu, o trăsătură specifică unui copil adult este faptul că vă luaţi prea în serios. Dar nu există şi alţi adulţi care se iau foarte în serios? Nu este un anumit nivel de seriozitate caracteristic maturităţii?

După cum am văzut în această carte, dacă într-adevăr copiii adulţi sunt diferiţi de alţi adulţi, diferenţele nu au neapărat ceva în comun cu trăsăturile

particulare, ci cu măsura în care aceste caracteristici se regăsesc în cazul copiilor adulţi. Prin urmare, o analiză mai corectă ar concluziona că aceste trăsături de personalitate se regăsesc în cazul tuturor adulţilor, dar sunt dezvoltate în mod deosebit la copiii adulţi ai alcoolicilor. Dezvoltarea excesivă a acestor caracteristici specifice sporeşte riscul de a dobândi anumite probleme.

în ce măsură vă identificaţi cu trăsăturile copiilor adulţi? Haideţi să analizăm cele mai comune douăzeci de caracteristici menţionate de copiii adulţi şi să le aplicăm în cazul dumneavoastră. Vom dezbate în mod special şapte „sentimente" diferite, pe care le-au măsurat cele douăzeci de caracteristici. Cu alte cuvinte, dacă aveţi anumite trăsături, cum vă face să vă simţiţi acest lucru?

în plus, multe trăsături ale copiilor adulţi sunt legate unele de celelalte. De exemplu, faptul că vă luaţi prea în serios este asociat cu faptul că vă este greu să vă distraţi. Dacă vă identificaţi foarte mult cu anumite caracteristici, probabil că nutriţi sentimente puternice referitoare la nevoile dumneavoastră de copil adult.

Cât de evidente sunt aceste trăsături pentru dumneavoastră şi cât sunteţi de conştientă de sentimentele care le însoţesc? Puneţi-vă următoarele întrebări din fiecare subcapitol, folosind această scară: 5 = întotdeauna, 4 = deseori, 3 = uneori, 2 = rareori, 1 = niciodată.

SENTIMENTUL DE IZOLARE

___Intuiesc ceea ce este normal.
___Mă simt diferită de ceilalţi oameni.
___îmi este greu să dezvolt relaţii intime.

Două dintre cel mai des întâlnite sentimente pe care le exprimă fiicele adulte sunt acelea că se simt

unice şi izolate din punct de vedere emoţional de ceilalţi. Aceste două sentimente se sprijină unul pe celălalt. Atunci când vă simţiţi unică şi diferită de alte persoane, deveniţi mai izolată. în lipsa unor modele de rol adecvate, aţi fost pe cont propriu, un copil care judeca în ce manieră se comportă oamenii „normali” în relaţiile, prieteniile, schimburile lor intime şi felul în care îşi cresc copiii.

> Nu m-am văzut niciodată ca o participantă la joc. Obişnuiam să urmăresc ce fac alţi oameni, ca să îmi pot menţine relaţiile. Modelele mele de rol erau o mamă prea ocupată cu propriul alcoolism şi un tată prea ocupat cu mama. Nu ştiam ce înseamnă o relaţie normală. Observam alţi oameni şi îi imitam. La propriu. Vedeam ce funcţionează în cazul oamenilor de la televizor sau dintr-un film ori în cazul prietenilor mei sănătoşi şi îi imitam. Dar nu reuşeam niciodată să îmi dau seama de ce nu funcţionează şi în cazul meu.
>
> *Teresa*

INCONSECVENTA

F

___îmi este greu să duc proiectele până la capăt.

___ Caut satisfacţie imediată, spre deosebire de una întârziată.

___ Nu îmi gestionez bine timpul şi nu îmi stabilesc priorităţile într-un mod benefic pentru mine.

Vă simţiţi uneori la fel de dezorganizată ca în copilărie? Cum de puteţi să controlaţi totul atât de bine şi totuşi să vă simţiţi atât de inconsecventă? Dacă petreceţi mult timp satisfăcând nevoile celorlalţi, nu vă mai rămâne mult timp pentru dumneavoastră. încheierea propriilor proiecte şi stabilirea propriilor priorităţi erau fie lăsate la urmă, fie făcute în grabă,

când aveaţi o clipă liberă. Rareori erau îndeplinite într-o atmosferă raţională sau comodă.

Un alt motiv al inconsecvenţei dumneavoastră poate fi legat de nivelul obişnuit de haos care defineşte viaţa unei familii alcoolice. Judy Seixas se referă la familia de alcoolici ca la o „familie dezorganizată-organizată” (1985). Toată lumea încearcă să aducă puţină consecvenţă într-un mediu inconsecvent, ceea ce este imposibil în majoritatea familiilor de alcoolici. Crizele nu pot fi organizate şi consecvente, nu-i aşa?

AUTOCONDAMNAREA

___Mă judec fără milă.
___îmi este greu să mă distrez. Mă iau prea în serios.

Sunteţi mai strictă decât alţii în privinţa propriei persoane? Aveţi două seturi de standarde? Unul dintre ele, tolerant şi amabil, este aplicat altor persoane. Celălalt set, extrem de exigent şi neiertător, vi se aplică dumneavoastră.

Dacă sunteţi excesiv de critică şi vă luaţi prea în serios, riscaţi să vă autocondamnaţi. Putem judeca exagerat de mult propriul comportament, astfel încât ajungem să nu fim niciodată mulţumiţi de noi. Chiar şi atunci când ne descurcăm bine, nu credem acest lucru, din cauza părerii negative despre propria persoană. Esenţa autocondamnării este stima de sine scăzută. Autocondamnarea rezultă din sentimentul că nu sunteti niciodată suficient de bună şi că orice aţi face, dacă lucrurile merg prost, este vina dumneavoastră. Atunci când circumstanţele nu produc efecte pozitive, vă condamnaţi singură. Această trăsătură se regăseşte mai des în rândul fiicelor adulte ale taţilor alcoolici decât la cele ale mamelor alcoolice (Berkowitz, 1988).

Abia acum învăţ să mă distrez. Acest lucru a însemnat să îmi asum şi nişte riscuri. îmi este greu să mă aşez la birou şi să scriu chiar şi zece lucruri pe care le fac şi pe care le consider distractive. Fac singură multe dintre lucrurile pe care tind să le văd ca fiind distractive.

Marge

NEVOIA DE CONTROL

___Reacţionez exagerat la schimbările pe care nu pot să le controlez.
___Sunt fie extrem de responsabilă, fie iresponsabilă.

Simţiţi nevoia imperativă să deţineţi mereu controlul? V-aţi gândit vreodată ce anume doriţi să controlaţi? Majoritatea fiicelor adulte şi-au dat seama de propria nevoie de a deţine controlul. Cu alte cuvinte, simţiţi nevoia de a deţine controlul tot timpul, dar nu sunteţi sigură ce anume încercaţi să controlaţi.

Problemele legate de control ale fiicelor adulte tind să iasă la suprafaţă într-unul din trei aspecte ale vieţii lor. Multe fiice adulte îşi doresc să controleze situaţiile şi circumstanţele în care se află. Această formă de control este strâns legată de copilăria dumneavoastră, mai ales dacă aţi fost tipul de copil care încerca să reducă haosul din famile, preluând controlul. Dacă deţineaţi controlul, puteaţi face ordine în haos. Mai simţiţi nevoia de a controla situaţiile?

Cea de-a doua formă de control are loc atunci când vreţi să controlaţi relaţiile, fie prin disponibilitatea de a face mai mult decât partea care vă revine dintr-o relaţie, fie cerându-le garanţii celorlalţi că nu vă vor „părăsi niciodată”. De exemplu, dacă faceţi 75% din ceea ce este nevoie pentru a menţine o relaţie, probabil consideraţi că deţineţi controlul. însă, având în vedere această repartiţie a sarcinilor, nu cumva

dumneavoastră sunteţi cea controlată? Din păcate, de multe ori, considerăm că noi, în calitate de copii adulţi, deţinem controlul, deşi, în realitate, controlul este o iluzie. Dacă am deţine controlul, de ce ar mai avea loc nenumăratele evenimente disfuncţionale din vieţile noastre?

> încercam să controlez consecinţele, dar am devenit foarte codependenţă, la rândul meu, pentru că încercam să controlez cealaltă persoană – nu numai urmările situaţiei, ci şi persoana în sine. Era epuizant, dar măcar nu trebuia să mă concentrez asupra mea.
>
> *Hannah*

Cel de-al treilea tip de control apare atunci când încercaţi să vă controlaţi pe deplin emoţiile. Se poate ca acest control să fi funcţionat pentru o perioadă în familia dumneavoastră alcoolică, în copilărie, dar astfel de încercări nu vă sporesc starea de bine la maturitate. Ce faceţi cu emoţiile dumneavoastră? Dacă le controlaţi complet, înseamnă că nu le mai exprimaţi? Probabil că da. Prin urmare, dumneavoastră vă controlaţi emoţiile sau vă controlează ele pe dumneavoastră?

Dorinţa de a vă controla emoţiile se poate baza pe teama că, dacă vă permiteţi să le exprimaţi, vor ieşi atâtea lucruri la suprafaţă, încât veţi pierde complet controlul. în plus, se poate să fi auzit toată viaţa că nu ar trebui să fiţi „atât de emotivă”, deşi v-aţi înfrânat mereu emoţiile. „Nu fi atât de emotivă” înseamnă că ar trebui să îţi negi sentimentele.

> Este destul de înfricoşător să îmi accept sentimentele. îmi este teamă că, dacă mă simt tristă, mă voi afunda în depresie. [...] îmi este teamă că mă voi prăbuşi. însă e din ce în ce mai bine. Acum sunt capabilă să plâng mult mai des şi să îmi permit să o fac. Nu mă

prăbuşesc, şi este acceptabil şi normal să mă simt tristă. Este o mare diferenţă între a fi tristă şi a-mi plânge de milă.

Agnes

Puneţi-vă întrebarea: „Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă îmi eliberez sentimentele?”. Răspunsul reprezintă, probabil, cea mai mare temere a dumneavoastră.

Descătuşarea sentimentelor ar putea fi o experienţă pozitivă. Nu numai că vă veţi elibera sentimentele, dar veţi găsi şi părţi din propria persoană pe care le-aţi negat până acum. Toate acestea *sunt* sentimentele dumneavoastră: Exprimaţi-le, faceţi ce vreţi cu ele. înlocuiţi controlul şi teama, cu eliberarea şi dezvoltarea.

NEVOIA DE APROBARE

___Caut în mod constant aprobare şi confirmare.
___Sunt extrem de loială, chiar dacă mi se arată dovezi că acea loialitate este nemeritată.
___ Mint, chiar dacă mi-ar fi la fel de uşor să spun adevărul.

Atunci când căutăm în mod constant aprobarea celorlalţi, s-ar putea să le fim loiali, deşi ei nu ne merită loialitatea. Le spunem adesea ceea ce credem că îşi doresc să audă, chiar dacă trebuie să minţim. Susţinem, de fapt, că orice fel de relaţie este mai bună decât lipsa unei relaţii. Dacă vă doriţi aprobarea altora, ce înseamnă această aprobare pentru dumneavoastră? V-aţi întrebat vreodată de ce este importantă această aprobare pentru dumneavoastră?

Multe fiice adulte simt că obţinerea aprobării celorlalţi se leagă de propria stimă de sine. Dacă obţin acea aprobare, ele pot considera că au făcut ceea ce

trebuie şi că sunt acceptate. Un nivel scăzut al stimei de sine vă poate determina să vă bazaţi pe alţii pentru obţinerea unei confirmări externe a propriei dumneavoastră valori, ca persoană.

> Era înfricoşător, pentru că nu ştiam niciodată ce simt, din moment ce îmi evitam sentimentele. Le îngropasem adânc şi le dădusem la o parte, ca să fac pe plac altor persoane şi să le obţin aprobarea. Drept rezultat, am trecut şi încă mai trec prin enorm de multă suferinţă.
>
> *Margaret*

O dilemă a multor fiice adulte este aceea că oamenii a căror aprobare o doresc nu sunt cele mai sănătoase persoane din vieţile lor. De exemplu, fiicele adulte mărturisesc că îşi doresc adesea aprobarea părintelui alcoolic sau a persoanei cu care au o relaţie, deşi ştiu că alcoolicul sau partenerul/a le provoacă multă suferinţă. Dorinţa de a obţine aprobarea unei persoane al cărei comportament îl dezaprobaţi reprezintă un mesaj contradictoriu în toată puterea cuvântului. Eliberarea dintr-o „capcană a aprobării” este crucială pentru vindecarea dumneavoastră, ca fiică adultă.

RIGIDITATEA

___Mă concentrez asupra unui plan de acţiune fără să iau în considerare şi opţiunile alternative sau consecinţele.
___Caut situaţiile tensionate şi de criză, apoi mă plâng.
___Evit conflictele sau le agravez, dar rareori le rezolv.

Atunci când lucrurile merg prost, încercaţi să găsiţi cea mai bună soluţie sau acceptaţi prima soluţie ivită? Aplicaţi aceeaşi strategie pentru gestionarea tuturor

problemelor? Din păcate, numeroase fiice adulte consideră că au moştenit aceleaşi abilităţi de rezolvare a problemelor care erau folosite în cadrul familiilor lor. Dacă şi dumneavoastră credeţi acelaşi lucru, înseamnă că sunteţi prinsă într-un tipar de rigiditate din care este greu să scăpaţi.

De exemplu, cât de bine vă descurcaţi în cazul unei crize? Multe fiice adulte declară că se simt mai bine într-o situaţie de criză decât în situaţiile caracteristice traiului de zi cu zi. V-aţi obişnuit să trăiţi „la limită" din punct de vedere emoţional? Atunci când vă aflaţi într-o situaţie „normală", vă aşteptaţi să se întâmple ceva rău? în plus, dacă se întâmplă ceva rău, discutaţi încontinuu despre acest lucru? Se poate să fiţi prinsă într-un tipar rigid şi să nu vă daţi seama de acest lucru. Probabil că faceţi lucrul cel mai comod şi la care vă pricepeţi cel mai bine, dar aceste reacţii nu sunt cele mai sănătoase pentru dumneavoastră. într-o familie disfuncţională, devine normal să se întâmple ceva rău. Mai târziu, atunci când vă aflaţi într-o situaţie cu adevărat normală, aşteptaţi să se întâmple ceva negativ. Fiicele adulte spun adesea că trebuie să deprindă comportamente noi şi să iasă din vechile tipare negative, pentru a se putea simţi bine şi confortabil cu oamenii şi situaţiile sănătoase.

TEAMA DE EŞEC

___îmi este teamă de respingere şi abandon, dar eu îi resping pe ceilalţi.

___îmi este teamă de eşec, dar îmi subapreciez succesele.

___îmi este teamă să fiu judecată şi criticată, dar eu îi critic pe ceilalţi.

Căutam întotdeauna acel defect inevitabil. Bănuiam mereu că ceilalţi vor ceva de la mine,

şi nu neapărat pe mine. [...] Iar în cele din urmă, totul sfârşea printr-un eşec. Am fost măritată şi am divorţat şi am avut şi alte relaţii, care pur şi simplu nu au funcţionat.

Nora

Caracteristicile din acest capitol sunt bilaterale. Adică faceţi un lucru care îl contrazice pe altul. Multe fiice adulte cărora le este teamă de eşesc mărturisesc că unul dintre motivele pentru care se comportă astfel este faptul că sunt nesigure pe ele. O trăsătură care nu se regăseşte pe această listă, dar pe care o menţionează numeroase fiice adulte este că au probleme în luarea hotărârilor. Cât de bine vă pricepeţi să luaţi decizii pe cont propriu? îi întrebaţi pe cei din jur ce ar trebui să faceţi? Aţi fost criticată în copilărie atunci când luaţi decizii sau deciziile dumneavoastră erau considerate a fi proaste? Dacă vă este teamă de eşec, acea frică se bazează doar pe teama de eşec sau se bazează şi pe o teamă că ceilalţi vă vor respinge sau vă vor abandona dacă daţi greş?

Un alt aspect al fricii de eşec este legat de o teamă de a fi criticat. Cât de bine gestionaţi criticile? Dacă cineva vă critică, o luaţi în nume personal şi vă prăbuşiţi din punct de vedere emoţional? Dacă sunteţi criticată, simţiţi nu numai că sunteţi respinsă de persoana care vă critică, dar şi că vă respingeţi singură?

Cum v-ati descurcat cu întrebările de mai sus? V-ati identificat cu toate sau doar cu câteva dintre ele? Dacă v- aţi identificat foarte mult cu multe dintre întrebări şi v-aţi spus destul de des: „Fac şi eu acest lucru”, nu sunteţi diferită de alte fiice adulte. De fapt, fiicele adulte se identifică, în general, cu trăsăturile de mai sus cu 20% mai mult decât femeile crescute în familii nealcoolice. De altfel, fiicele adulte au, de obicei, rezultate mai ridicate în cazul fiecărei caracteristici

decât femeile din familiile nealcoolice. (Un tabel mai detaliat, care compară caracteristicile fiicelor adulte, se găseşte în anexă.)

Dacă vă identificaţi cu trăsăturile de mai sus, este ceva în neregulă cu dumneavoastră? Nu. Această identificare poate însemna diverse lucruri. Poate că sunteţi conştientă şi sinceră cu privire la propriul comportament, în al doilea rând, ca fiică adultă a unui alcoolic, sunteţi foarte „normală" în comparaţie cu alte fiice adulte. Nu este încurajator să ştiţi că aparţineţi unui grup şi nu sunteţi singura în această situaţie? în al treilea rând, poate că nu v-aţi găsit echilibrul în anumite aspecte ale vieţii dumneavoastră, dar această situaţie nu vă transformă într- o persoană disfuncţională.

De exemplu, trăsătura cel mai des identificată în cazul fiicelor adulte este faptul că se iau prea în serios. Ştiţi ce trăsătură se remarcă în cazul femeilor crescute în familii nealcoolice? Faptul că se iau prea în serios. Cu toate acestea, diferenţa dintre dumneavoastră şi o femeie dintr- o familie nealcoolică poate fi măsura în care vă caracterizează această trăsătură. La urma urmei, un anumit grad de seriozitate se regăseşte la toţi adulţii şi este o parte a procesului de maturizare. Prin urmare, nu trebuie să deveniţi opusul a ceea ce sunteţi acum. Dar vă puteţi vindeca până într-un punct care să vă permită să ajungeţi la un echilibru interior.

Aţi observat că lucrul comun între majoritatea caracteristicilor de mai sus este focalizarea către exterior? De exemplu, pentru fiecare trăsătură cu care ne identificăm, căutăm răspunsul în afara noastră sau recunoaştem cât de mult suntem controlaţi din exterior. Cu cât vă identificaţi mai mult cu aceste caracteristici, cu atât vă identificaţi mai mult cu alţii şi cu atât mai puţin cu dumneavoastră. Focalizarea în exterior este egală cu dezechilibrul. Dacă vă îndreptaţi atenţia

asupra propriei persoane şi reduceţi dependenţa excesivă de cei din jur, veţi putea nu numai să reduceţi trăsăturile de mai sus în dumneavoastră, ci şi să atingeţi un sentiment de echilibru personal.

Un alt mod de a interpreta rezultatele se poate concentra asupra a ceea ce înseamnă ele pentru fiicele adulte care încearcă să se schimbe sau să se vindece de traumele copilăriei. Numeroşi copii adulţi care au citit lista caracteristicilor copiilor adulţi ai alcoolicilor cred adeseori că schimbarea înseamnă eliminarea tuturor acestor caracteristici. Dar, din moment ce toţi adulţii se identifică într-o anumită măsură cu aceste trăsături, schimbarea nu înseamnă eliminarea lor, ci mai degrabă reducerea lor la niveluri uşor de gestionat. Nu trebuie să eliminaţi toate aspectele caracterului dumneavoastră din prezent, ci doar pe cele extreme şi dureroase.

Reflecţii

Dacă oricum îţi vei aduce aminte de un anumit lucru şi te vei amuza, ai putea măcar să râzi de pe acum.

MĂRIE OSMOND

Dacă stai cu faţa către soare, nu mai vezi umbra.

HELEN KELLER

Femeia este ca un pliculeţ de ceai. Doar atunci când intră la apă îţi dai seama cât este de puternică.

NANCY REAGAN

Cel mai bun apărător pe care îl poate avea o femeie... este curajul.

ELIZABETH CADY STANTON

Ne prăbuşim pe dinăuntru, şi de aceea ne prăbuşim şi în exterior.

MARIANNE WILLIAMSON

Capitolul 10
Ce fel de fiică adultă eşti?

> Da, încă mai auzi prelegerile, vechile prelegeri, răsunând în mintea ta, şi este incomod. Deoarece ştii, în adâncul sufletului, că nu vrei să îţi trăieşti viaţa aşa.
>
> *Marcia*

Ce fel de fiică adultă sunteţi astăzi? Aţi menţinut unele dintre tiparele din copilărie şi la maturitate? Dacă da, aceste tipare vă ajută sau vă încurcă? în copilărie, probabil că v-aţi adaptat cât de bine aţi putut la situaţie. De obicei, adaptarea la o viaţă alături de un alcoolic impune dezvoltarea anumitor comportamente pentru a vă putea adapta la situaţie. Ştiţi care au fost comportamentele care v-au ajutat să vă adaptaţi? Le puteţi identifica sau „au apărut" pur şi simplu? Majoritatea fiicelor adulte nu au avut un plan măreţ de adaptare la o familie alcoolică, ci au folosit anumite comportamente şi trăsături de personalitate pentru a minimaliza suferinţa şi a supravieţui într-o familie alcoolică.

V-aţi gândit vreodată dacă acţiunile dumneavoastră de adaptare din copilărie au fost pozitive sau negative? Probabil că nu. Dar dacă aţi putea să priviţi din afară şi să analizaţi „strategiile de adaptare" pe care le foloseaţi acasă atunci când eraţi copil, aţi presupune, probabil, că tiparele dumneavoastră de comportament erau pozitive la momentul acela. Cu alte cuvinte, v-au ajutat să vă adaptaţi la alcoolismul din propria familie. De fapt, potrivit lui Susan Volchok, tiparele dumneavoastră de comportament v-au oferit, probabil, instrucţiuni şi v-au ajutat în multe feluri (1985). De

exemplu, tiparele dumneavoastră de comportament:

- V-au împiedicat să fiţi abandonată
- V-au oferit instrucţiuni pentru a dezvolta un comportament acceptabil
- Au întrunit aşteptările celorlalţi
- V-au ajutat să creaţi un echilibru în viaţa dumneavoastră
- V-au ajutat să depăşiţi contradicţiile şi haosul.

Acum, ca adult, folosiţi aceleaşi tipare atunci când interacţionaţi cu ceilalţi, deşi nu vă mai aflaţi în aceeaşi situaţie? Dacă da, probabil că aţi menţinut comportamentele din copilărie şi la maturitate. încă mai sunt pozitive pentru dumneavoastră aceste comportamente? Probabil că nu. Potrivit lui Volchok, partea negativă a perpetuării aceloraşi tipare include:

- împiedicarea persoanei de a fi pe deplin ea însăşi
- împiedicarea persoanei de a dezvolta comportamente alternative
- Afectarea imaginii despre sine
- Crearea unei presiuni de a respecta vechile tipare.

Este foarte posibil ca tiparele dumneavoastră să nu fie întru totul pozitive sau întru totul negative, ci mai degrabă sunt câte puţin din fiecare. De exemplu, probabil că există comportamente deprinse în familie care încă vă ajută să vă adaptaţi, să supravieţuiţi şi să relaţionaţi cu alţii. Deşi aţi învăţat aceste abilităţi într-o manieră dureroasă sau pentru că nu aveaţi de ales, ele pot funcţiona în avantajul dumneavoastră. Pe de altă parte, multe dintre comportamentele care v-au ajutat să treceţi printr-o criză nu mai sunt necesare atunci când nu vă mai aflaţi în situaţia de criză. Dacă dumneavoastră continuaţi să le folosiţi, ele devin negative sau creează noi crize în relaţiile actuale. De exemplu, încercarea de a controla totul v-a ajutat în

cadrul familiei alcoolice, dar acum în mod sigur va crea probleme în relaţiile dumneavoastră normale.

Majoritatea tiparelor s-au dezvoltat în timp, în decursul copilăriei. Dacă dumneavoastră continuaţi să le folosiţi, continuaţi să le consolidaţi. Ele nu mai sunt necesare, dar deja au devenit vechi tipare şi obiceiuri. Puteţi ieşi din acest cerc vicios sau sunteţi prinsă într-o „cuşcă a obişnuinţei" emoţionale? Consideraţi că, din moment ce aţi dezvoltat cândva anumite comportamente, le veţi avea întotdeauna sau credeţi că vă puteţi schimba? Mai important, vreţi să scăpaţi de comportamentele şi rolurile din copilărie? Dacă acestea vă trag înapoi şi vă împiedică să vă dezvoltaţi, ele nu sunt modelele necesare pentru a vă însănătoşi. „Vă veţi schimba tiparele?" este una dintre întrebări, dar „Sunteţi conştientă de acestea în propria persoană?" este cealaltă.

în acest capitol vom discuta despre tiparele şi tipologiile fiicelor adulte şi atributele pozitive sau negative ale fiecăruia. Aveţi idee care părţi ale dumneavoastră merită să fie păstrate şi pe care aţi dori să le schimbaţi? Restul acestui capitol vă poate ajuta să puneţi ordine în aceste părţi şi tipare.

TIPOLOGIILE FIICELOR ADULTE

Cel puţin opt tipare de comportament diferite pot fi menţinute din copilărie. Aceste modele diferite vă pot ajuta să vă descoperiţi şi să vă înţelegeţi mai bine. Dorinţa de a vă schimba este una; a şti *ce anume* vreţi să schimbaţi este cu totul altă poveste. Cât de bine vă cunoaşteţi comportamentul şi pe dumneavoastră însevă? în timp ce citiţi despre diversele tipare, veţi recunoaşte adesea: „Fac şi eu acest lucru". Pe măsură ce dezbatem fiecare tipar şi caracteristicile sale, ar

trebui să ţineţi cont de câteva aspecte.

1. FIECARE TIP ARE IMPLICAŢII POZITIVE SI NEGATIVE

Sunteţi o supravieţuitoare şi, prin urmare, aveţi abilităţile necesare pentru a supravieţui. Aveţi multe calităţi, indiferent dacă sunteţi conştientă de ele sau nu. Deţineţi numeroase caracteristici care au potenţialul de a fi folosite într-un mod pozitiv. Pe de altă parte, anumite caracteristici ale fiecărui tip vă pot produce suferinţă şi vă pot împiedica să vă bucuraţi de viaţă. Vom identifica trăsături pozitive şi negative pentru fiecare tip de fiică adultă. Calea către vindecare constă în biruirea caracteristicilor dumneavoastră negative şi transformarea acestora în însuşiri valoroase. Deţineţi cheia către acest rezultat? Unele dintre dumneavoastră vor răspunde, probabil: „Cheia? Nici măcar nu sunt sigură că pot găsi lacătul”.

2. TIPURILE SE SUPRAPUN UNEORI

Niciun tip nu descrie pe deplin o fiică adultă. Probabil că vă identificaţi cu unul sau mai multe tipuri mai mult decât cu altele. Probabil că vă veţi identifica doar cu unele dintre aspectele fiecărui tip. Dar majoritatea fiicelor adulte sunt isteţe şi îşi recunosc comportamentele, precum şi care tip sau comportament li se aplică.

3. NU TOATE COMPORTAMENTELE POT FI „ALCOOLIZATE”

Nu toate caracteristicile dumneavoastră pot fi atribuite faptului că sunteţi fiica unui alcoolic. Există şi alţi factori care contribuie la formarea dumneavoastră ca persoană. De exemplu, unul dintre aceşti factori poate fi ordinea naşterii dumneavoastră în familie; anumite

trăsături de personalitate se întâlnesc la copii în funcţie de poziţia de ordine din familie. De exemplu, copilul cel mai mare sau primul născut posedă de obicei caracteristici precum siguranţa de sine, încercarea de a obţine rezultate extraordinare, simţ al responsabilităţii, nevoie de recunoaştere din partea celorlalţi, atenţie pentru semantică şi reacţie analitică la probleme.

Dacă sunteţi cel de-al doilea copil, unele dintre caracteristici pot fi nesiguranţa, până când vă daţi seama unde este locul dumneavoastră, abilitatea de a identifica nevoile emoţionale ale celorlalţi şi capacitatea de a fi un bun ascultător, deşi probabil puţin distant din punct de vedere emoţional.

Cel de-al treilea copil se simte, de obicei, foarte bine în preajma oamenilor, posedă abilităţi sociale ridicate, dezvoltă relaţii profunde încet, lui îi este greu să iasă dintr- o relaţie şi se retrage în timpul unui conflict, până când găseşte o soluţie.

Cel de-al patrulea copil este, de obicei, mai sociabil, mai aventuros şi mai puţin ambiţios, precum şi impulsiv, şi expansiv în exprimarea sentimentelor. Cel de-al patrulea copil îşi face prieteni uşor şi preia stresul celorlalţi, pentru a disipa tensiunea dintr-o relaţie.

Cercetătorii menţionează că aceste caracteristici tind să se repete începând cu cel de-al cincilea copil. Astfel, cel de-al cincilea copil va avea trăsăturile primului, iar cel deal saselea va avea trăsăturile celui de-al doilea s.a.m.d. (Hoopes, 1987).

Pe măsură ce analizăm fiecare tip de fiică adultă, vom discuta felul în care se dezvoltă tiparele în familiile alcoolice. însă dumneavoastră puteţi înţelege mai bine fiecare tip, luând în considerare felul în care ordinea la naştere a influenţat modul în care v-aţi adaptat. Atunci când explicăm ordinea la naştere şi dezvoltarea de gen, ar trebui să regăsim aproximativ aceleaşi caracteristici, atât în cazul fiicelor adulte, cât şi în al femeilor din cele

mai sănătoase familii. Nu totul poate fi atribuit alcoolismului.

4. TIPARELE POT FI SCHIMBATE

Tiparele şi caracteristicile dumneavoastră pot fi schimbate, modificate sau abandonate. în cazul fiecărui tip, vom discuta tranziţiile necesare pentru a schimba ceea ce poate fi o slăbiciune din trecut într-o calitate de viitor.

Sunteţi pregătită să vă descoperiţi? Să începem.

AMBIŢIOASA

„Doamnelor şi domnilor, vă prezentăm atotcunoscătoarea, extrem de competenta, formidabil de organizata, cea mai responsabilă femeie din lume şi fiica adultă perfectă!” Sună ca prezentarea dumneavoastră în faţa lumii? Vă jucaţi rolul bine (perfect)? Rolul arată bine în ochii celorlalţi, nu-i aşa? Pentru dumneavoastră cum arată? Cum se simte?

Fiica ambiţioasă este orientată către realizări. Dacă vi se potriveşte această descriere, cunoaşteţi tiparul foarte bine. Sunteţi recunoscută pentru realizările dumneavoastră. Consideraţi că, dacă aveţi un comportament valoros, atunci şi dumneavoastră sunteţi valoroasă. Problema cu acest mod de gândire este că valoarea dumneavoastră este întotdeauna atribuită din exterior. Alţii deţin puterea asupra validării dumneavoastră, iar singura modalitate de a fi validată este aceea de a face lucruri pe care ceilalţi să le considere valoroase.

Obţinerea validării nu este o problemă pentru dumneavoastră, pentru că sunteţi extrem de competentă şi de pricepută. Problemele dumneavoastră se nasc din cauza faptului că nu vă puteţi valida singură, din interior. Motivaţia emoţională care le

stimulează pe majoritatea fiicelor adulte ambiţioase este un sentiment de inadecvare sau de a nu fi suficient de bune. De câte ori auzim fiicele adulte spunând că, indiferent ce ar face, niciodată nu este suficient de bun? Cum reacţionează ele la acest lucru? Se străduiesc şi mai tare. Faptul că nu sunteţi suficient de bună poate însemna şi că simţiţi că nu sunteţi la fel de bună ca alte persoane. în sinea dumneavoastră, consideraţi că ceilalţi sunt întotdeauna mai buni şi vă străduiţi în mod constant să vă dovediţi valoarea, dar cui? Celorlalţi sau propriei persoane?

După cum bănuiţi, probabil, perfecţionismul este o trăsătură clasică a persoanei ambiţioase. De exemplu, dacă dumneavoastră credeţi că ceva este în regulă sau a fost făcut corect, trebuie să fie 100% corect? Pe de altă parte, este nevoie de o eroare de doar 1% pentru ca întregul lucru să fie incorect?

> Sunt propriul meu duşman atunci când vine vorba să mă critic. Pot să o fac fără ajutorul nimănui. Dacă aş fi făcut lucrurile astfel, şi nu aşa cum le-am făcut deja, ar fi fost mai bine. Dar le-am făcut aşa şi am greşit, am fost prinsă, iar întreaga lume mi se va prăbuşi în cap pentru că am făcut o greşeală. Aşa că mă străduiesc din greu să nu fac greşeli la serviciu, acasă şi în relaţii.
>
> *Mary Carol*

în relaţii, persoana ambiţioasă vrea să deţină controlul şi este dispusă să facă mai mult decât partea care îi revine, pentru a-l obţine. Dacă sunteţi o fiică adultă ambiţioasă, tindeţi să analizaţi totul raţional, în loc să vă exprimaţi sentimentele? Ştiţi cum ar trebui să arate o „relaţie perfectă”, dar rareori găsiţi una care să se ridice la înălţimea aşteptărilor dumneavoastră? Atunci când aveţi probleme în relaţii, în loc să le gestionaţi aşa cum trebuie, veţi face ceea ce ştiţi cel

mai bine, şi anume să vă străduiţi

mai tare. Această abordare vă menţine atenţia concentrată către exterior. Păstraţi oamenii la distanţă din punct de vedere emoţional, dar rareori vi se satisfac nevoile, ca urmare a păstrării distanţei faţă de ceilalţi. Toate aceste comportamente vă permit să simţiţi că deţineţi controlul şi că sunteţi în siguranţă. Dar vă ajută ele să aveţi tipul de relaţie pe care v-o doriţi?

Fiicele adulte ambiţioase au foarte multe avantaje datorită abilităţilor şi competenţelor lor. Dacă se schimbă puţin şi dezvoltă capacitatea de a se valida singure, din interior, pentru că sunt persoane sănătoase, spre deosebire de ceea ce fac acum, ele se pot vindeca foarte bine. Nu uitaţi, o bună vindecare nu înseamnă o vindecare perfectă.

Tiparele potenţial pozitive şi cele negative ale fiicei adulte ambiţioase sunt următoarele:

Pozitive	**Negative**
Competentă Se descurcă bine în situaţii de criză Demnă de încredere îşi atinge obiectivele Puternică şi organizată De succes Supravieţuitoare Se motivează pe sine şi îi motivează pe alţii	Extrem de competitivă Perfecţionistă îi este greu să se relaxeze Nu are grijă de ea însăşi Nu îşi poate exprima sentimentele Caută validare doar în exterior Dependentă de muncă Are întotdeauna dreptate Se mărită cu o persoană dependentă Dezvoltă obsesii îi este teamă de eşec Nu se poate distra

Tranziţiile de care are nevoie fiica adultă ambiţioasă pentru a se vindeca:

- Să dezvolte un simţ al validării interioare;
- Să înveţe să le spună „nu” altora, dar şi sieşi;
- Să găsească timp pentru propria persoană;
- Să înveţe să se relaxeze şi să ia lucrurile mai încet;
- Să înveţe să se aprecieze singură.

CEA CARE SE ESCHIVEAZĂ

Fiica adultă care se eschivează nu se ocupă niciodată în mod direct de ceva sau cineva. Dacă şi dumneavoastră faceţi acest lucru, există şansa ca, atunci când ceva merge prost, să încercaţi să găsiţi o cauză externă sau o scuză, în loc să vă uitaţi la propria persoană. De exemplu, aveţi probleme şi daţi vina pe vreme. Poate că aveţi o problemă într-o relaţie, dar în loc să vă ocupaţi de ea direct, amânaţi gestionarea acesteia, deoarece vă este teamă că aţi putea supăra pe altcineva. Majoritatea persoanelor care se eschivează sunt identificate atunci când intră în necazuri sau au tulburări de comportament ori atunci când dezvoltă probleme în relaţii, dar nu vor să se ocupe de o chestiune în mod direct.

Fiicele adulte care se eschivează au învăţat, probabil, acest tip de comportament din relaţia dintre părinţii lor. Se poate ca fiica adultă să fi fost folosită drept centru al atenţiei între parteneri, deoarece aceştia nu voiau să interacţioneze direct unul cu celălalt. Prin urmare, ei şi-au folosit fiica pe post de scuză sau punct central extern, astfel încât să nu fie nevoiţi să îşi gestioneze propriile probleme. Vi s-a întâmplat şi dumneavoastră acelaşi lucru, iar acum repetaţi tiparul?

> Acum cincisprezece ani, dădeam vina pe mama pentru că mi-a distrus viaţa. Nu m-aş fi măritat cu nemernicul acela dacă ea nu ar fi divorţat, nu s-ar fi măritat cu tatăl meu vitreg şi nu mi-ar fi făcut viaţa atât de îngrozitoare, încât am fost nevoită să mă mut. Am învinovăţit-o pe ea pentru aceste lucruri şi am fost extrem de supărată pe ea.
>
> *Gloria*

Adesea, motivaţiile emoţionale din spatele acestei

eschive sunt furia, resentimentele, suferinţa şi teama de abandon. Aceste sentimente o determină pe fiica adultă să se comporte într-un mod inadecvat, pentru care acum este trasă la răspundere, dar pe care ea ar vrea să îl pună în seama altcuiva. Persoana care se eschivează este asociată cu ideea lui Lee Ann Hoff conform căreia unele persoane aflate într-o situaţie de criză reacţionează prin canalizarea sentimentelor în comportamente negative.

> în copilărie eram foarte nervoasă, iar părinţii mă trimiteau destul de des la mine în cameră. Stăteam acolo şi fierbeam pe dinăuntru şi continuam să fiu nervoasă. Acum încerc să înţeleg ce se ascunde în spatele furiei şi să trec peste aceste lucruri. în general, este vorba de teamă şi singurătate. Teama de respingere, teama de abandon şi teama de a fi rănită.
>
> *Adele*

Puţine fiice adulte adoptă acest tipar de eschivare, dar cele care o fac sunt predispuse la a dezvolta anumite probleme în relaţii. Dumneavoastră vă ocupaţi de problemele din relaţii sau acuzaţi cealaltă persoană? încercaţi mereu să manipulaţi oamenii şi lucrurile, astfel încât să obţineţi ceea ce vreţi? V-a acuzat vreodată partenerul de relaţie că sunteţi iresponsabilă şi nu contribuiţi cu partea dumneavoastră de relaţie? Vă este greu să vă apropiaţi de cineva, deoarece consideraţi că nimeni nu vă înţelege? Acest tipar de eschivare poate da naştere la caracteristici atât pozitive, cât şi negative:

Pozitive	**Negative**

Creativă
Curajoasă
Se descurcă bine sub presiune
Are mulţi prieteni
Atrage atenţia
Aventuroasă

Tulburări de comportament
Abilităţi de comunicare scăzute Dă vina pe lume pentru propriile probleme
Manipulatoare
Furioasă
Iresponsabilă
Dependentă de anumite substanţe Pasiv-agresivă

Schimbările necesare pentru ca fiica adultă care se eschivează să se poată vindeca:

- Să înveţe să accepte responsabilitatea pentru propriul comportament;
- Să înveţe modalităţi adecvate de a-şi gestiona sau a- şi elibera furia;
- Să înveţe să comunice în mod direct;
- Să înveţe modalităţi alternative de a gestiona stresul.

PASIVA

Dacă sunteţi o fiică adultă pasivă, tiparele dumneavoastră sunt greu de evaluat. Spre deosebire de unele dintre celelalte tipare, nu ceea ce faceţi vă ajută să ieşiţi în evidenţă; în schimb, ceea ce *nu* faceţi vă clasifică. în timp ce fiicele adulte care aparţin celorlalte tipologii sunt caracterizate de acţiunile lor şi de ceea ce fac, fiicele adulte pasive pot fi recunoscute prin ceea ce fi se face lor sau prin felul în care sunt de acord, în general, cu orice. Ele nu sunt niciodată jucătoare, ci numai spectatoare. Nu acţionează, ci doar reacţionează. Motto-ul lor tacit de pasivitate sugerează faptul că „viaţa este o repetiţie”.

Aveţi o părere proastă despre sine ori simţiţi că nevoile dumneavoastră nu sunt la fel de importante ca ale celorlalţi? Sunteţi de acord cu planurile altora, astfel încât să fie toată lumea mulţumită? Simţiţi adesea că, dacă ceilalţi ar şti totul despre dumneavoastră, nu v-ar mai simpatiza? Dacă da, aveţi

unele dintre caracteristicile fiicei adulte pasive. Motivaţiile dumneavoastră emoţionale, ca fiică adultă pasivă, sunt faptul că vă simţiţi neimportantă, sentimentul că ceea ce faceţi dumneavoastră nu contează şi faptul că, într-o situaţie de criză, vă simţiţi adesea deznădăjduită.

> Având o stimă de sine scăzută, intru de obicei în relaţii de tipul stăpân-sclav. Dăruiesc, dăruiesc, dăruiesc, până nu îmi mai rămâne nimic pentru propria dezvoltare şi evoluţie. Nu eram mulţumită până când toţi cei din jurul meu nu erau fericiţi şi mulţumiţi. Mă sufocam în propriile nevoi şi sentimente. [...] Vocea negării mă sâcâie, spunându- mi: „Viaţa ta a fost plină de posibilităţi. Nu e chiar atât de rău". Nu aveam o identitate, aşa că am devenit o anexă a soţului meu.
>
> *Jeannie*

în relaţii, fiicele adulte pasive tind să tolereze un grad mare de comportamente inadecvate, sunt întotdeauna dispuse să treacă pe locul doi şi rareori îşi exprimă nevoile. Dacă apar conflicte, fiicele adulte pasive aleg calea cea mai uşoară, ceea ce înseamnă, de obicei, să facă ce vrea cealaltă persoană. Fiicele adulte pasive interiorizează problemele din relaţie, dar nu le discută, de teama abandonului. în plus, prezintă un risc ridicat de a dezvolta tulburări de alimentaţie.

Caracteristicile fiicelor adulte pasive includ următoarele:

Pozitive	Negative
Tolerantă	Nu îşi cere drepturile
Dispusă să îi ajute pe ceilalţi	Stimă de sine scăzută
Extrem de adaptabilă	îi pune întotdeauna pe ceilalţi pe primul loc
Prietenă loială	Singuratică
Independentă	îi este teamă de realitate
Bună ascultătoare	Deprimată
Empatică	Tristă
	Folosită în relaţii
	Tulburări de alimentaţie
	Confuză
	Timidă

Schimbările necesare pentru ca fiica adultă pasivă să se poată vindeca sunt:

- Să înveţe să aibă grijă în primul rând de sine;
- Să facă lucruri care îi sporesc stima de sine;
- Să înveţe să se simtă bine cu propria persoană;
- Să înveţe să accepte faptul că ceilalţi o plac;
- Să înceteze să nu facă; să acţioneze.

PERSOANA ORIENTATĂ CĂTRE CEILALŢI

Fiicele adulte orientate către ceilalţi se bazează foarte mult pe opiniile altora referitoare la ceea ce ar trebui să facă, îşi ascund emoţiile, afişând exact opusul sentimentelor pe care le au, şi simt că viaţa le-a scăpat de sub control. Dacă sunteţi o fiică adultă orientată către ceilalţi, credeţi că ar trebui să afişaţi exact opusul a ceea ce simţiţi de fapt? De ce aţi face acest lucru? De obicei, simţiţi că, dacă nu demonstraţi contrariul, ceilalţi vă vor respinge sau vă vor abandona. Motivaţia emoţională a faptului că vă permiteţi să fiţi orientată către ceilalţi are rădăcini adânci în teama de a vă destăinui sentimentele şi nevoile... o teamă de abandon.

Am descoperit că am crescut cu teama că tatăl meu va pleca. Era o teamă de abandon şi

de a pierde o persoană importantă. Mi-am dat seama că am adus aceste temeri şi în căsnicia mea. încă din ziua în care ne-am căsătorit, în sinea mea gândeam: „Ştiu că mă va părăsi. Nu mă va iubi suficient de mult încât să rămână cu mine”. Am început să îmi construiesc mecanisme de apărare şi, în acelaşi timp, făceam tot ce dorea el, astfel încât să îl împiedic să plece. Până acum nu a plecat.

Denise

Fiica adultă care este orientată către ceilalţi consideră că, pentru a fi acceptată, trebuie să facă ceea ce îşi doresc alţii de la ea. Dacă suferă, trebuie să ascundă acest lucru, deoarece ea consideră că suferinţa este inacceptabilă pentru ceilalţi. De obicei, îşi ascunde durerea prin afişarea

opusului a ceea ce simte. La urma urmei, dacă se preface că este fericită, nimeni nu va observa neliniştea sa interioară sau cel puţin aşa crede ea.

Simţiţi adesea că sunteţi „programată”? De exemplu, credeţi că trebuie să vă ridicaţi întotdeauna la înălţimea aşteptărilor celorlalţi, dar niciodată ale dumneavoastră? Atunci când sunteţi orientată către ceilalţi, deveniţi atentă la ceea ce se întâmplă în exterior. Vă spuneţi adesea: „Simt că fac totul pentru ceilalţi, dar nu fac niciodată nimic pentru mine”. Fiicele adulte orientate către ceilalţi au o imagine restrânsă asupra propriei identităţi şi probleme de limite identitare. De exemplu, ele nu sunt sigure unde se sfârşeşte identitatea lor şi începe identitatea altei persoane, deoarece se identifică prea mult cu ceea ce crede cealaltă persoană că ar trebui să facă. Fiica orientată către ceilalţi se uită în oglindă şi vede o reflecţie a propriei persoane, nu aşa cum se vedea ea, ci aşa cum crede că o văd ceilalţi.

Dacă sunteţi o fiică adultă orientată către ceilalţi,

cum vă comportaţi într-o relaţie? Vă este greu să luaţi decizii? Lăsaţi totul pe seama celeilalte persoane, spunând: „Eu vreau ce vrei tu”? Vă simţiţi blocată din punct de vedere comportamental? Cu alte cuvinte, nu vă puteţi purta aşa cum aţi dori şi sunteţi limitată la acele comportamente pe care le aprobă partenerul dumneavoastră. Mai mult decât atât, relaţiile dumneavoastră sunt caracterizate de faptul că sunteţi prea sensibilă la critici, de negarea propriilor sentimente şi de dificultatea de a stabili limite?

Caracteristicile pozitive şi negative ale fiicei adulte orientate către ceilalţi includ:

Pozitive	**Negative**
Atrage atenţia	
Fermecătoare	Controlată excesiv de către
Simţul umorului	ceilalţi încordată, neliniştită
Anticipează	Reacţionează exagerat
nevoile Adaptabilă	Relaţii superficiale Nehotărâtă

Bună coechipieră	Nu are respect de sine
Cooperantă	Excesiv de dependentă
Veselă	Simte nevoia să le facă pe plac doar celorlalţi
	Are nevoie de aprobare constantă înţelegere redusă a limitelor

Schimbările de care are nevoie fiica adultă orientată către ceilalţi, pentru a se vindeca, sunt:

- Să înveţe să distingă ceea este bine pentru ea;
- Să nu mai fie controlată de ceilalţi;
- Să înveţe să îşi exprime nevoile şi ideile;
- Să îşi stabilească propria imagine despre sine şi limitele personale;
- Să înceapă să facă ceea ce vrea ea să facă.

CEA CARE EVITA CONFLICTELE

> Am tendinţa să fiu persoana care face pe placul tuturor, de parcă aş lucra la Crucea Roşie. Caut oameni pe care să îi ajut şi să îi salvez. înainte mă descurcam cel mai bine în mijlocul haosului şi al provocărilor, dar învăţ să îmi placă liniştea, ordinea şi calmul din viaţa mea. îmi este foarte greu să învăţ să mă iubesc pe mine. A trebuit să învăţ să nu mai încerc să controlez totul în viaţa soţului şi a copiilor mei.
>
> *Stephanie*

Vă aflaţi în mijlocul problemelor tuturor? Sunteţi dispusă să ajutaţi pe toată lumea să îşi rezolve problemele, dar le evitaţi pe ale dumneavoastră? Dacă da, s-ar putea să fiţi o fiică adultă care evită conflictele. Acest tip de fiică adultă pare dispusă să îi ajute pe cei din jur. Ea este consiliera cartierului şi persoana la care apelează toţi pentru o soluţie. Ironia este faptul că fiica adultă îşi doreşte să evite conflictele din viaţa sa mai mult decât orice altceva. Atunci de ce îi ajută pe alţii cu problemele lor? Pentru că sunt problemele

altora şi astfel poate evita să le înfrunte pe ale sale. De exemplu, se poate gândi: „Cu cât sunt mai dispusă să te ajut pe tine şi pe verii mei, pe vecinii mei ş.a.m.d, cu atât mai mult te pot ţine la distanţă şi cu atât mai puţin voi fi nevoită să îmi confrunt propriile probleme”.

Motivaţia emoţională pentru persoana care evită conflictele este o teamă de certuri şi de conflicte personale. Ea va face orice pentru a evita o dispută, indiferent dacă este provocată de ea sau de altcineva. Prin urmare, dacă sunteţi o fiică adultă care evită conflictele, probabil că încercaţi să faceţi pe placul tuturor. Persoana care evită conflictele nu crede că există dispute sănătoase. Toate disputele trebuie să fie evitate. Dar ea poate detecta o problemă înainte ca aceasta să apară, pentru că este foarte sensibilă la semnalele de avertizare. Cum reacţionează atunci când sesizează probleme iminente? îşi scoate cutia cu „plasturi emoţionali” şi îi aplică înainte ca rana să devină prea adâncă. însă această abordare conduce, de obicei, la amânarea problemelor, negând chestiunile reale implicate în acestea şi nerezolvând niciodată nimic.

în cadrul relaţiilor, fiica adultă care evită conflictele este foarte vulnerabilă la a fi folosită de ceilalţi. Ea se va concentra disproporţionat asupra problemelor celeilalte persoane şi va face aproape orice pentru a împiedica apariţia disputelor. în mod ironic, ea urăşte neînţelegerile, dar atunci când apar, simte că este responsabilitatea ei să le rezolve. Cum le rezolvă? Minimalizând existenţa lor, negându-le sau evitând să ia măsurile necesare pentru o rezolvare. în relaţii, ea simte că îi împacă întotdeauna pe ceilalţi şi are o stimă de sine scăzută. Şi-a format o imagine despre propria persoană caracterizată de „atenţie negativă justificabilă”. De exemplu, consideră că singura dată când poate primi sprijin emoţional din partea celorlalţi

este atunci când i se întâmplă ceva ce nu poate controla, cum ar fi un accident sau o boală. Atunci este acceptabil să

primească atenţie. Această abordare o pune într-un mare pericol de a fi nevoită să îi manipuleze pe ceilalţi pentru a obţine ceea ce îşi doreşte sau ceea ce îi trebuie. Ea nu are o părere bună despre sine şi, prin urmare, îi este greu să accepte sentimente pozitive despre ea din partea celorlalţi.

Unele dintre caracteristicile pozitive şi negative ale fiicei adulte care evită conflictele sunt următoarele:

Pozitive	**Negative**
Dispusă să îi ajute pe ceilalţi Se descurcă bine în situaţii de criză Bună negociatoare Rezolvă probleme Perseverentă Sensibilă la nevoile celorlalţi Se gândeşte la alternative Bună comunicatoare	Opinie nerealistă despre dispute împăcarea constantă a celorlalţi Neputinţă Depresie Negare îşi asumă prea multe probleme Rareori fericită Intimidată Incapacitate de a primi Relatii de falsaim

Schimbările necesare pentru ca fiicele adulte care evită conflictele să se poată vindeca:

- Să recunoască şi să se concentreze asupra propriilor probleme.
- Să nu îşi mai asume problemele altora.
- Să înveţe să accepte atenţie pozitivă.
- Să înveţe care este deosebirea dintre a ajuta pe cineva şi a se simţi responsabile pentru problemele acestora şi găsirea soluţiilor.
- Să fie dispuse să primească ajutor din partea celorlalţi.

HIPERMATURA

Vă luaţi prea în serios? Sunteţi întotdeauna în gardă, din punct de vedere emoţional? Vă este greu să vă daţi frâu liber emoţiilor sau să vă distraţi cu adevărat? Aţi simţit întotdeauna că sunteţi mai matură decât ceilalţi? Dacă da, se poate să vă identificaţi cu tiparul copilului adult hipermatur.

> Mi-am luat rolul prea în serios. M-am străduit prea tare să îmi feresc copiii de droguri şi alcool. Eram o persoană care vedea lucrurile în alb şi negru, nu acceptam existenţa unor zone gri. Am încercat să îmi determin copiii să înfăptuiască prea multe şi să se maturizeze prea devreme. îi iubeam pentru realizările lor şi trăiam în mod indirect, prin vieţile lor. Mi-am concentrat întreaga energie asupra copiilor şi mi-am ignorat soţul.
>
> *Cleo*

Hipermaturitatea diferă de celelalte tipare prin faptul că spune mai multe despre atitudinea unei persoane decât despre comportamentul său. Majoritatea tiparelor se concentrează asupra diverselor aspecte comportamentale asociate cu fiecare tip de fiică adultă. însă fiica adultă hipermatură are o părere diferită despre sine, fiind foarte rezervată şi străduindu-se să menţină controlul deplin asupra propriilor emoţii. Motivaţia hipermaturităţii sale este faptul că vrea să fie în gardă din punct de vedere emoţional şi întotdeauna pregătită pentru orice.

Dacă sunteţi o fiică adultă hipermatură, nu numai că vă luaţi foarte în serios, dar luaţi şi tot ceea ce faceţi în serios. Sunteţi „veşnicul părinte" din grup. Sunteţi cea care se gândeşte întotdeauna la ce s-ar putea întâmpla şi care îşi face planurile în consecinţă. Capacitatea dumneavoastră de a anticipa acţiunile celorlalţi este supraomenească. Sunteţi o persoană demnă de încredere, dar vă este foarte greu să lăsaţi oamenii să facă ceva pentru dumneavoastră. De altfel, probabil consideraţi că ei nu ar putea face lucrurile la fel de bine ca dumneavoastră, în plus, se poate ca oamenii care nu iau lucrurile la fel de în serios ca dumneavoastră să vă irite.

Unele dintre cel mai des întâlnite probleme la

fiicele adulte hipermature este aceea că au un sentiment general de „epuizare” şi că lipseşte ceva din viaţa lor. De obicei, ele şi-au început viaţa de adult prea devreme. De exemplu, şi- au asumat responsabilităţi enorme în adolescenţă, iar suprasarcina emoţională începe să le prindă din urmă. Ele nu au avut timp să fie copii. „Când eram mică, nu eram cu adevărat un copil” este o afirmaţie frecventă a fiicelor adulte hipermature. Acestora le este greu să se comporte adecvat pentru vârsta lor chiar şi ca adulţi. La urma urmei, nu a spus nimeni că nu ne putem bucura şi nu putem râde acum sau că bucuria de a fi copil se limitează la anii din copilărie. Cele mai sănătoase persoane sunt „androgine cu privire la vârstă”. Adică oamenii sănătoşi deţin ce e mai bun din a fi tânăr şi a fi adult, în acelaşi timp. Unul dintre cei mai buni indicatori ai vindecării este dezvoltarea unui simţ adecvat al umorului. Râsul, căldura şi timpul dedicat propriei persoane trebuie să facă parte din fiecare etapă a vieţii dumneavoastră, aşa că nu uitaţi să vă comportaţi conform vârstei pe care o aveţi!

Dacă sunteţi o fiică adultă hipermatură, cum vă afectează acest lucru relaţiile? De obicei, faceţi toate lucrurile la extrem, inclusiv implicarea în relaţii. Vă este greu să nu luaţi relaţiile în serios şi faceţi totul prea intens. Partenerul vă spune adeseori că sunteţi prea serioasă: „Mai destinde-te şi tu!”. Vă permiteţi să consideraţi că purtaţi o responsabilitate mai mare pentru succesul unei relaţii. Dacă relaţia eşuează, vă veţi judeca fără milă. Distracţia lipseşte din relaţia dumneavoastră şi, chiar dacă vă faceţi timp pentru propria persoană, analizaţi încontinuu totul sau vă faceţi griji pentru toate lucrurile pe care le aveţi de făcut. De cele mai multe ori sunteţi în pericol să vă simţiţi copleşită şi epuizată din punct de vedere emoţional în relaţiile pe care le dezvoltaţi.

Dacă fiica adultă hipermatură poate învăţa să nu mai ia prea în serios viaţa şi tot ceea ce o caracterizează, atunci îşi poate transforma caracteristicile negative în calităţi valoroase. Trăsăturile pozitive şi negative ale fiicei adulte hipermature includ următoarele:

Pozitive	**Negative**
Organizată Analitică Pregătită Matură Demnă de încredere Intuitivă îşi atinge obiectivele Atentă	Prea serioasă îi este greu să îşi exprime sentimentele Are nevoie constant să deţină controlul Boli legate de stres Nu foarte distractivă Tematoare Hotărâtă Evită să îşi asume riscuri Critică Se învinovăţeşte prea mult

Schimbările necesare pentru ca fiica adultă hipermatură să se vindece sunt:

- Să înveţe să se relaxeze şi să se distreze;
- Să îi lase pe ceilalţi să preia controlul;
- Să îşi permită să îşi exprime emoţiile;
- Să îşi ajusteze priorităţile, astfel încât să se simtă mai puţin copleşită;
- Să râdă mai mult.

CEA CARE SE DETAŞEAZĂ

Fiica adultă care se detaşează vrea să se înlăture emoţional şi psihologic din toate situaţiile pe care le consideră indezirabile. Acest tipar debutează, de obicei, în adolescenţă, atunci când hotărăşte că, deşi trebuie să trăiască alături de familia sa disfuncţională, acest lucru „nu mă va mai deranja”. Prin urmare, astfel de fiice adulte încearcă să se detaşeze emoţional de situaţie, iar de îndată ce pot pleca fizic, au şi dispărut. Supoziţia lor este: „Nu trebuie decât să plec, şi voi lăsa toate acestea în urmă”.

O reacţie sănătoasă ar fi să ştiţi când să vă detaşaţi de o situaţie nesănătoasă. Tipul de detaşare care vă poate provoca probleme se bazează pe ceea ce se numeşte încheiere prematură. Aceasta are loc atunci când nu sunteţi dispusă să vă ocupaţi de lucrurile sau oamenii care vă fac să vă simţiţi incomod, iar prima dumneavoastră reacţie este să plecaţi. Această abordare nu vă oferă ocazia de a rezolva problemele sau a găsi soluţii. Aceeaşi reacţie începe să fie utilizată în toate situaţiile-problemă: vreţi să plecaţi. Motivaţia emoţională a fiicei adulte care se detaşează este aceea de a evita să fie rănită. Ea va evita suferinţa, încercând să devină impenetrabilă sau inertă din punct de vedere emoţional.

Dumneavoastră vă prefaceţi că nimic nu vă afectează? Consideraţi că vă separaţi din punct de vedere emoţional de situaţiile care nu vă plac? Căutaţi soluţii în relaţiile dumneavoastră sau atunci când se întâmplă pentru prima dată ceva rău, vreţi să încheiaţi acea relaţie? Negaţi evenimentele neplăcute? Dacă da, s-ar putea să vă detaşaţi şi să nu vă acordaţi ocazia de a rezolva o problemă sau de a vă exprima sentimentele. La urma urmei, atunci când vă detaşaţi fizic, credeţi că vă puteţi detaşa şi emoţional, iar aceasta este problema celor mai multe fiice adulte care se detaşează. De exemplu, ele cred că s-au detaşat cu succes de familiile lor alcoolice, dar nu menţionează niciodată acea situaţie! Dacă detaşarea le-a împiedicat să se implice emoţional, de ce nutresc sentimente atât de puternice? Adevărul este că majoritatea acestor persoane nu se detaşează cu adevărat, ci folosesc acest tipar ca pe o modalitate de a evita gestionarea bagajului emoţional a cărui existenţă vor să o nege. Acest tip de gândire şi de comportament vă închide într-o capcană emoţională. Dacă v-aţi fi detaşat cu adevărat, n-ar mai fi prezente emoţii din trecut, dar dacă sentimentele persistă,

înseamnă că detaşarea nu s-a încheiat cu succes, nu-i aşa?

După cum puteţi bănui, dacă sunteţi o fiică adultă care se detaşează, va fi foarte greu să ajungă cineva la dumneavoastră. Consideraţi că, detaşându-vă, v-aţi protejat. Credeţi că, dacă *nu* vă detaşaţi, veţi fi vulnerabilă şi nu vă veţi putea controla emoţiile. Prin urmare, pentru a vă putea înfrunta sentimentele, va trebui să acceptaţi faptul că unele lucruri v-au afectat şi că problemele nu sunt rezolvate. Va trebui să înfruntaţi o persoană foarte intimidată: pe dumneavoastră.

în relaţii, fiica adultă care se detaşează vrea să fugă imediat ce se iveşte o situaţie neplăcută. Dacă simte că se apropie pericolul, va vrea să dispară din calea lui. Pe de altă parte, percepţia ei referitoare la ceea ce constituie o relaţie sănătoasă nu este realistă. Pentru ea, o relaţie „bună” este complet lipsită de probleme. De aceea probabil că va sări dintr-o relaţie în alta, fie căutând-o pe cea mai bună, fie plecând prematur din cea existentă, deoarece simte că vor apărea probleme. Detaşarea continuă a împiedicat-o să îşi dezvolte abilităţile de a rezolva conflictele din cadrul relaţiei. Părerea ei despre problemele din relaţii este aceea că cealaltă persoană le provoacă. Gândiţi-vă la o persoană care se detaşează şi care a avut şase relaţii cu bărbaţi, toate nereuşite. Ce deduce ea din aceste experienţe? Ceva este în neregulă cu bărbaţii, iar acelaşi lucru este în neregulă cu fiecare dintre ei. Aflându-se acum în cea de-a şaptea relaţie, se ivesc aceleaşi probleme. O reacţie tipică a persoanei care se detaşează va fi: „Ştii ce, dacă ai probleme cu relaţia aceasta, sunt problemele tale. Dacă nu le poţi rezolva, eu am plecat”.

Poate vă gândiţi că aţi aşteptat ani de zile să îi spuneţi asta unui bărbat, dar gândiţi-vă ce şi-a negat

persoana care se detaşează. Şi-a negat dezvoltarea tipurilor de abilităţi care o vor ajuta într-o relaţie. Şi-a negat propriile sentimente şi a refuzat să afle care ar fi o imagine sănătoasă despre o relaţie bună. S-a detaşat de propriile ei nevoi.

> Cea mai mare problemă a mea era faptul că nu mă plăceam. Nu am crezut niciodată că ceilalţi m-ar putea plăcea sau iubi, aşa că eram mereu suspicioasă şi voiam să le aflu motivele. Mi-e teamă de furia mea şi a altora. îmi lipseşte încrederea. Ridic întotdeauna un zid între mine şi ceilalţi, ca să mă asigur că nu voi fi rănită.
>
> *Grace*

Caracteristicile pozitive şi negative ale fiicelor adulte care se detaşează includ următoarele:

Pozitive	**Negative**
Receptivă	Atitudini rigide
Trasează limite	Geloasă, suspicioasă
Poate detecta problemele	Sfidătoare
Independentă	Singuratică
Se motivează singură	Impenetrabilă
îi place să călătorească	Risc ridicat de dependenţe
Nonconformistă	Secretoasă
	Furie interioară
	îi este teamă că va fi rănită
	Negare

Schimbările necesare pentru ca fiicele adulte care se detaşează să se poată vindeca sunt:

- Să deprindă abilităţi de relaţionare interpersonală;
- Să îşi formeze o imagine realistă despre relaţiile sănătoase;
- Să găsească alternative pentru gestionarea stresului;
- Să înveţe să îşi identifice şi să îşi exprime sentimentele;

• Să înveţe să accepte ajutorul şi sprijinul celorlalţi.

INVULNERABILA

Există şi fiice adulte sănătoase? Desigur! Gândiţi-vă la fiica adultă invulnerabilă. Numeroase studii au descoperit că unii copii care au crescut în familii extrem de disfuncţionale au ajuns adulţi foarte sănătoşi (Garmezy, 1976; Werner, 1986).

Este un mister de ce toată lumea descrie copiii adulţi numai în termeni negativi. Cei sănătoşi unde se încadrează sau cum rămâne cu părţile sănătoase care se regăsesc în toţi copiii adulţi? Tiparul de invulnerabilitate se poate dezvolta în fiicele adulte în trei moduri. Unul este atunci când, fără nicio intervenţie formală, fiica adultă se transformă într-un adult sănătos. Cel de-al doilea are loc atunci când fiica adultă reuşeşte să îşi rezolve multe probleme legate de experienţe şi sentimente. Prin vindecarea personală, ea devine invulnerabilă. Cel de-al treilea mod apare atunci când fiica adultă începe să recunoască şi să accepte acele aspecte ale sale care sunt sănătoase şi competente. Unele aspecte ale dumneavoastră sunt invulnerabile. Putem identifica trăsături pozitive în fiecare dintre cele şapte tipare precedente, deoarece unele aspecte ale persoanei dumneavoastră *sunt* pozitive. Cel mai important este că aveţi capacitatea de a vă dezvolta şi mai mult.

Ce înseamnă „invulnerabilă”? Că nimic nu vă afectează şi că sunteţi indestructibilă? Nu. Adevărata fiică adultă invulnerabilă este cea care nu îşi neagă sentimentele, experienţele şi suferinţa. Dimpotrivă, ea îşi acceptă toate sentimentele şi experienţele; atunci când se simte vulnerabilă, nu numai că recunoaşte acest lucru, dar cere şi acceptă ajutorul altora. Multe

dintre celelalte tipologii îşi neagă sentimentele atunci când au nevoie de ajutor, astfel că refuză acest sprijin. Fiica adultă invulnerabilă nu neagă, ci acceptă, iar apoi acţionează, pentru a-şi menţine sănătatea.

Cât de bine aveţi grijă de sentimentele dumneavoastră? Sunteţi dispusă să recunoaşteţi atunci când sunteţi vulnerabilă? Cereţi vreodată ajutorul şi vă permiteţi să îl primiţi? Vă puteţi identifica trăsăturile invulnerabile? Vă transformaţi aspectele negative ale copilăriei în caracteristici care vor fi benefice pentru dumneavoastră?

Oamenii nu se nasc, ci devin invulnerabili. Deveniţi invulnerabilă prin acţiunile şi atitudinile dumneavoastră, învăţaţi să folosiţi trăsăturile pozitive care au fost identificate în cazul tuturor fiicelor adulte. învătati că nu v-aţi pierdut niciodată capacitatea de a spera, a risca, a încerca, a ierta, a vă dezvolta în ciuda rănilor, a împărtăşi, a iubi şi a recunoaşte că sunteţi o persoană bună.

Fiicele adulte invulnerabile ştiu cum să atingă un anumit echilibru în relaţii. Dacă sunteţi o fiică adultă invulnerabilă, relaţiile dumneavoastră sunt, de regulă, sănătoase. Ştiţi să dăruiţi şi să primiţi. Nevoile dumneavoastră emoţionale şi fizice sunt satisfăcute. Sunteţi capabilă să vă exprimaţi nevoile şi să negociaţi deschis cu partenerul. Puteţi fi dumneavoastră însevă, fără să vă fie teamă de respingere, şi sunteţi iubită pentru cine sunteţi. în plus, sunteţi un partener minunat într-o relaţie. Sănătatea dumneavoastră este evidentă şi contagioasă.

Din moment ce persoana invulnerabilă se prezintă destul de diferit de celelalte tipare, v-ar fi de ajutor să cunoaşteţi câteva dintre caracteristicile fiicelor adulte invulnerabile. Schimbările nu sunt necesare în acelaşi mod ca în cazul celorlalte tipologii, deoarece fiica adultă invulnerabilă se dezvoltă încontinuu. Câte dintre

următoarele comportamente invulnerabile vă caracterizează?

- Ştiţi să atrageţi şi să folosiţi sprijinul celor din preajma dumneavoastră;
- V-aţi dezvoltat un simţ al umorului sănătos;
- V-aţi dezvoltat o autonomie bine echilibrată;
- Sunteţi destinsă într-un cadru social, iar ceilalţi se simt în largul lor în prezenţa dumneavoastră;
- Sunteţi dispusă să vă identificaţi şi să vă exprimaţi sentimentele;
- Vă puteţi rezolva singură problemele;
- Nu sunteţi controlată, dar nici nu simţiţi nevoia să deţineţi controlul;
- Nu trăiţi temându-vă de trecut, ci bucurându-vă de prezent;
- Vă iubiţi.

Astăzi, mă iubesc. Astăzi, sunt cu adevărat specială. [...] Mă văd ca pe un trandafir sau chiar mai bine atunci când plantezi o grădină, plantezi o sămânţă. în mine a fost plantată o sămânţă şi se dezvoltă într-o floare, o floare care înfloreşte. Pe măsură ce ea se deschide, se deschid uşi în viaţa mea. Fiecare uşă deschisă aduce noi experienţe. Acele experienţe mă ajută să găsesc pacea interioară şi acea iubire de sine pe care o meritäm cu toţii. Chiar mă iubesc... astăzi. Sunt bine. Chiar sunt bine.

Lilian

Reflecţii

Lasă lumea să te cunoască aşa cum eşti, nu aşa cum crezi tu că ar trebui să fii, pentru că, dacă te prefaci, mai devreme sau mai târziu îţi vei uita rolul, şi atunci ce te faci?

FANNY BRICE

De regulă, cei care au suferit cel mai mult dintre noi le provoacă altora durere.

PATTIDAVIS

Provocările vieţii nu trebuie să te paralizeze, ci să te ajute să descoperi cine eşti.

BERNICE JOHNSON REAGON

Eu sunt profund superficială.

AVA GARDNER

Un obicei prost nu dispare niciodată ca prin minune; este un proiect de debarasare pe care trebuie să îl realizezi cu mâna ta.

ABIGAIL VAN BUREN

Capitolul 11 Eu nu sunt codependenţă, sau suntem?

Folosiţi soluţii vechi la probleme noi, dar acestea nu funcţionează? Sunteţi prinsă între vechile dumneavoastră tipare de comportament şi conştientizarea faptului că vreţi să vă schimbaţi, dar nu ştiţi cum să o faceţi? Ştiţi ce vă ţine pe loc şi vă împiedică să vă dezvoltaţi? Vă este teamă să fiţi dumneavoastră însevă, mai ales în relaţii? Dacă aceste întrebări vi se aplică, înseamnă că aveţi multe „reminiscenţe" ale copilăriei care vă conduc către tipare de comportament nesănătoase. Aceste tipare pot conduce la codependenţă.

> Da, te uiţi întotdeauna în spate, aşteptând să apară norii, nu-i aşa?
>
> *Melissa*

Codependenţa are multe definiţii. îşi are originea în evaluarea modului în care membrii nealcoolici ai familiei sunt afectaţi nu numai de alcoolismul altcuiva, ci şi de expunerea la viaţa într-o familie disfuncţională. Nici măcar codependenţa nu poate fi pusă doar pe seama alcoolismului. Robert Subby defineşte codependenţa ca fiind „o stare emoţională, psihologică şi comportamentală care se dezvoltă în urma expunerii prelungite a individului la un set de reguli opresive şi a punerii lor în practică – reguli care împiedică exprimarea deschisă a sentimentelor, precum şi discutarea directă a problemelor personale şi interpersonale" (1987).

Aţi crescut într-o familie care nu numai că era alcoolică, ci impunea şi multe reguli opresive, rostite şi

nerostite? Nimeni nu a votat vreodată aceste reguli, şi totuşi erau respectate. Simţeaţi uneori că vă trăiţi viaţa într-o dictatură emoţională? Simţiţi că v-aţi pierdut echilibrul drept consecinţă a acestor experienţe?

> Este greu să aduni din nou laolaltă valorile, încrederea şi dragostea, pentru că lucrurile pe care te bazai nu mai există. Noi am fost crescuţi să fim foarte independenţi. îmi este extrem de greu să le permit altora să vadă ce se întâmplă în interiorul meu. [...] Duc o viaţă dificilă, pentru că încerc să fiu persoana independentă, încerc să fac lucrurile să meargă aşa cum cred eu că ar trebui să meargă, şi îmbin piesele astfel încât să se potrivească perfect.
>
> *Wendy*

Amintiţi-vă de capitolul anterior, despre tiparele de comportament ale fiicelor adulte. Dacă vă identificaţi disproporţionat cu trăsăturile negative şi aşezaţi majoritatea comportamentelor dumneavoastră în coloana negativă, probabil că vă purtaţi într-o manieră codependentă. Codependenţa determină dezechilibrul emoţional şi comportamental din viaţa dumneavoastră. Codependenţa vă ajută să vă concentraţi asupra lucrurilor exterioare şi nu vă permite să vă dezvoltaţi o imagine sănătoasă despre sine, care ar putea conduce la o viaţă echilibrată.

La fel ca toate celelalte lucruri pe care le-am dezbătut, codependenţa depinde de măsura în care v-a afectat familia dumeavoastră alcoolică. Atunci când vă pierdeţi echilibrul, vă aflaţi la o extremă sau alta – de exemplu, vă străduiţi prea mult într-o situaţie şi prea puţin în alta. Toate fiicele adulte pot da dovadă de unele caracteristici care pot fi asociate codependenţei, dar dovezile ocazionale nu definesc o persoană ca fiind codependentă. *Măsura* în care există aceste

caracteristici determină codependenţa. Dacă multe dintre comportamentele dumneavoastră vă provoacă suferinţă, şi este evident că sunteţi blocată în vechile tipare, probabil că vă identificaţi foarte mult cu trăsăturile codependenţei.

CARACTERISTICILE DE MARE RISC ALE CODEPENDENŢEI

Sunteţi codependenţă? Aţi putea deveni codependenţă? Care sunt caracteristicile şi sunteţi în pericol să le dobândiţi? Cât de mult vă identificaţi cu următoarele afirmaţii?

- Am un simţ al responsabilităţii supradezvoltat/subdezvoltat şi îmi este mai uşor să mă concentrez asupra altor oameni, chiar dacă îmi ignor propriile nevoi legitime.
- îmi „înăbuş" sentimentele referitoare la propria copilărie şi mi-am pierdut capacitatea de a simţi sau de a-mi exprima sentimentele, deoarece sufăr foarte mult dacă o fac.
- Sunt izolată din punct de vedere fizic şi emoţional şi mi-e teamă de oameni şi de reprezentanţii autorităţii.
- Am devenit dependentă de aprobare şi entuziasm, şi astfel mi-am pierdut identitatea.
- Oamenii nervoşi şi criticile personale mă înspăimântă.
- Trăiesc ca o victimă.
- Mă judec foarte dur şi am o stimă de sine scăzută.
- Sunt extrem de dependentă şi îmi este groază de abandon. Mă agăţ de orice relaţie, astfel încât să îi împiedic pe ceilalţi să mă părăsească.
- Sunt copleşită de sentimente de vinovăţie atunci când îmi cer drepturile.

- Am devenit dependentă de anumite substanţe chimice sau am tulburări de alimentaţie, sau am găsit o altă trăsătură de personalitate obsesivă, cum ar fi dependenţa de muncă, pentru a-mi satisface nevoile compulsive.

Dacă sunt practicate prea mult, comportamentele de mai sus vă supun pericolului de a deveni codependenţă. Dar dacă luăm în considerare codependenţă, cred că trebuie să avem grijă să nu tragem concluzii pripite şi să etichetăm anumite comportamente ca fiind codependente. De exemplu, probabil că aţi observat că multe dintre riscurile asociate codependenţei au legătură cu grija şi preocuparea faţă de ceilalţi, ajutorul acordat într-o situaţie de criză, nevoia de aprobare din partea celorlalţi şi raportarea propriei vieţi la cei din jur. Ce este în neregulă cu aceste comportamente în sine? Nu sunt genul de calităţi pe care am vrea să le posedăm, atât noi, cât şi prietenii noştri? întrebarea reală devine: unde se trage linia între a fi o persoană bună, iubitoare şi grijulie şi a fi codependenţă. Dacă mergem prea departe în a spune că unele dintre comportamentele dumneavoastră care îi sprijină pe ceilalţi sunt codependente, spunem, de fapt, că nu este bine să vă pese de altă persoană?

Până şi codependenţă în sine trebuie să fie evaluată dintr-o poziţie de echilibru. în ultima vreme a existat tendinţa de a defini codependenţă prea vag şi prea amplu, ceea ce a rezultat în a include aproape toate comportamentele de sprijin în această categorie. Unii autori susţin că 96% dintre familiile din America sunt codependente! Prin urmare, codependenţă este normală, nu-i asa? Care sunt celelalte 4% dintre familii? Atunci când definiţia codependenţei devine prea vagă, devenim vulnerabili la convingeri nejustificabile.

în cazul în care vreţi să ştiţi dacă suferiţi de codependenţă sau vă aflaţi într-un pericol mare de a dezvolta această trăsătură, trebuie să vă evaluaţi sincer comportamentele şi motivaţiile emoţionale. Acceptarea unei definiţii prea generale înseamnă că dumneavoastră consideraţi că trebuie să deveniţi exact opusul unei persoane codependente, pentru a vă putea vindeca. Nu cred că vreţi să deveniţi atât de independentă încât să nu aveţi nevoie de nimeni sau să consideraţi că ajutorul acordat cuiva demonstrează cât sunteţi de bolnavă. Nu uitaţi că ideea esenţială este să căutaţi echilibrul, nu absolutul. Dacă devenim extremi în disponibilitatea noastră de a accepta codependenţa ca pe un fenomen „care explică toate comportamentele", cred că vom deveni dezechilibraţi în înţelegerea codependenţei în sine.

RELAŢIILE CODEPENDENTE

Cum vă daţi seama dacă v-aţi pierdut echilibrul în viaţă? Haideţi să analizăm felul cum reacţionaţi în relaţiile dumneavoastră. în calitate de fiică adultă, sunteţi o persoană sănătoasă, blândă şi grijulie sau sunteţi codependentă şi încercaţi să mascaţi acest lucru, devenind blândă şi iubitoare pentru restul oamenilor? Unul dintre cei mai buni indicatori ai faptului că sunteţi sau nu codependentă depinde de măsura în care sunt satisfăcute nevoile dumneavoastră. Pe de altă parte, dacă sunteţi o persoană altruistă, iar nevoile dumneavoastră sunt totuşi îndeplinite cu adevărat, nu dăruiţi prea mult şi nu v-aţi pierdut echilibrul.

De exemplu, în cartea ei *Femei care iubesc prea mult* (1985), Robin Norwood vorbeşte despre problemele femeilor care iubesc prea mult, mai ales cele care au fost crescute în familii disfuncţionale.

Problema reală este că iubiţi prea mult sau că nu sunteţi iubită suficient? Ea ne spune că numeroase femei care nu se simt iubite şi ale căror nevoi nu sunt satisfăcute cad în capcana de a încerca să dea ceea ce speră să primească. Astfel, dăruind iubire, speraţi să o primiţi şi dumneavoastră, la schimb. Dar ce se întâmplă dacă dăruiţi cantităţi enorme şi vi se înapoiază doar puţin? Dacă veţi continua în acest tipar de a da mereu mai mult decât primiţi, sunteţi prinsă într-o relaţie codependenţă. într-o relaţie sănătoasă, trebuie să fie satisfăcute atât nevoile dumneavoastră, cât şi ale celeilalte persoane. într-o relaţie codependenţă, numai nevoile unei persoane sunt îndeplinite şi, din păcate, acest lucru se întâmplă pe seama suprimării nevoilor celeilalte.

> Fără să-mi dau seama, am ajuns să aleg numai bărbaţi care aveau nevoie de afecţiune. Eu jucam rolul de soră mai mare şi nu puteam să îmi împărtăşesc niciodată sentimentele, pentru că încercam mereu să fiu o persoană mai bună. Poate că, dacă deveneam suficient de bună, urma să fiu fericită. De fapt, recream rolul pe care îl jucam cu tatăl meu. Bineînţeles că nu funcţiona niciodată.
>
> *Maureen*

Dacă sunteţi o bună „codependenţă", vă pricepeţi la a satisface nevoile celorlalţi, dar sunteţi incapabilă să le satisfaceţi pe ale dumneavoastră. Dacă vreţi să fiţi sănătoasă şi să vi se îndeplinească nevoile, trebuie să renunţaţi la a fi o „bună" codependenţă. Vă implicaţi în comportamente codependente, în relaţiile dumneavoastră? întrebaţi-vă dacă vă identificaţi cu următoarele caracteristici ale relaţiilor codependente.

- Fac aproape orice pentru a împiedica relaţiile pe care le am să se destrame, deoarece nu vreau să fiu singură.

- Nu cred că investeşti vreodată prea mult timp sau efort în relaţii, dacă vrei să ajuţi cealaltă persoană.
- Nu am avut parte de multă dragoste în relaţiile mele, asa că nu mă aştept la foarte multă acum.
- Mă străduiesc din răsputeri să fac pe placul celeilalte persoane din relaţia mea. Mă intimidez dacă aceasta se supără.
- Devin adesea o îngrijitoare pentru persoanele dornice de atenţie, dar îmi este greu să accept să fiu îngrijită de ceilalţi.
- Mă implic în relaţii cu oameni pe care cred că îi pot schimba sau continui să sper că se vor schimba de bunăvoie, pentru că mă iubesc.
- De obicei, fac mai mult decât partea care mi se cuvine dintr-o relaţie, şi nu ştiu de ce, dar continui să o fac până la sfârşit.
- Nu simt niciodată că sunt la fel de bună ca persoana cu care am o relaţie.
- Vreau să deţin controlul asupra relaţiilor mele, dar descopăr adesea că eu sunt cea controlată. Reacţionez la această situaţie devenind şi mai dominatoare.
- Dacă există probleme în relaţia mea, încă prefer să mă gândesc cum ar putea fi, şi nu cum este ea.
- Iubesc să „iubesc”.
- Mă implic întotdeauna în relaţii cu oameni care sunt „proiecte pentru terapie” şi sufăr, din punct de vedere emoţional, atunci când încerc să îi vindec.
- Devin deprimată foarte repede în relaţiile mele, mai ales dacă lucrurile nu merg bine.
- Nu sunt sigură că mă pot simţi în largul meu sau că pot rămâne într-o relaţie sănătoasă pentru mult timp.

Pentru fiecare răspuns afirmativ la aceste întrebări, v- aţi spus „nu” dumneavoastră. Cât de mult v-a afectat propria copilărie, cât de multe tipare negative aţi păstrat până la maturitate şi cât de bine vă puteţi vindeca, toate depind de cât de codependenţă sunteţi. Deşi codependenţă poate fi descrisă în multe feluri, o certitudine este aceea că ea vă va împiedica să vă vindecaţi şi să deveniţi sănătoasă, aşa cum vă doriţi.

Fiicele adulte care au multe probleme în viaţă sunt cele prinse în capcana codependenţei. Aceasta îşi poate face simţită prezenţa în relaţiile dumneavoastră, în modul de a vă creşte copilul, în stima de sine şi în încercările de a vă vindeca. Dacă nu sunteţi sigură că vă caracterizează vreuna dintre trăsăturile fiicei adulte codependente, haideţi să le împărţim în alte comportamente şi să vedem în ce măsură vă identificaţi cu acestea. La urma urmei, este foarte probabil ca o „bună” codependentă să nu fie conştientă de toate comportamentele de care dă dovadă.

Atunci când vă concentraţi constant asupra celorlalţi, vă mai rămâne foarte puţin timp pentru propriile nevoi, întreruperea ciclului codependenţei începe cu descoperirea faptului că practicaţi unele dintre aceste tipare. Dacă vă conştientizaţi caracteristicile, nu înseamnă că sunteţi o persoană rea şi nici nu ar trebui să vă consideraţi naivă dacă nu le cunoaşteţi. Probabil că aţi făcut ce era cel mai logic în copilăria dumneavoastră. „Simţul dumneavoastră de copil” v-a ajutat să supravieţuiţi într-un mediu familial alcoolic. Acum aceste tipare sunt „absurde” şi vă împiedică să vă dezvoltaţi. Ele nu se mai potrivesc contextului actual şi vă provoacă suferinţă. Dar, pentru a scăpa de aceste tipare, trebuie să le cunoaşteţi. Păstraţi vreunele dintre următoarele tipare?

ÎNFRÂNGEREA PROGRESIVĂ

Simţiţi disperare sau deznădejde atunci când vă gândiţi să vă schimbaţi, ca persoană, sau să schimbaţi situaţia în care vă aflaţi? V-aţi schimbat atitudinea caracterizată de speranţă cu una caracterizată de pesimism? Dacă da, înseamnă că dezvoltaţi o atitudine de înfrângere progresivă, ceea ce constituie un indicator al codependenţei. Atunci când vă descurcaţi bine, sunteţi mândră de dumneavoastră sau aveţi, în continuare, o stimă de sine scăzută, care nu reflectă în mod corect realizările dumneavoastră?

TRAIUL SUB IMPERIUL FRICII

Fiicele adulte pot trăi sub imperiul fricii în mai multe moduri. De exemplu, poate că sunteţi preocupată de problemele celorlalţi sau nu vă puteţi apăra propriile drepturi sau nevoi. Alte simptome ale traiului sub imperiul fricii includ faptul că sunteţi prea responsabilă, că încercaţi să manipulaţi comportamentul celorlalţi, anxietatea constantă şi sentimentul de groază. Vă este teamă de viitor? Vă este teamă că lucrurile nu se vor îmbunătăţi în cazul dumneavoastră? Vă temeţi că sunteţi prinsă în acest stil de viaţă şi că nu veţi învăţa niciodată să scăpaţi de aceste tipare care vă condiţionează? Aceste semne ale traiului sub imperiul fricii joacă un rol important în codependenţă.

IDENTITATE AFECTATĂ

După cum am menţionat, este posibil ca identitatea dumneavoastră să fie fragmentată, din cauza familiei alcoolice în care aţi crescut. Pierderea identităţii şi dificultăţile de a stabili limite clare între dumneavoastră şi ceilalţi joacă un rol important în

codependenţa dumneavoastră. Dacă aveţi nevoie ca alţii să vă valideze personalitatea şi valoarea, suferiţi de afectarea dezvoltării identităţii. Dacă nu reuşiţi să vă separaţi de ceilalţi şi să vă stabiliţi propria identitate, vă aflaţi într-un mare pericol de a deveni codependenţă. Atunci când sunteţi codependenţă, propria viaţă nu vă aparţine niciodată cu adevărat. Viaţa dumneavoastră aparţine altcuiva, dar se poate să nu vă daţi seama de acest lucru, pentru că sunteţi prea ocupată să vă identificaţi cu cealaltă persoană.

Codependenţă este o capcană. Esenţa codependenţei este renunţarea la propria identitate. Cu cât sunteţi mai codependenţă, cu atât vă identificaţi mai mult cu o altă persoană. Cu cât vă identificaţi mai mult cu altcineva, cu atât mai puţin vă gândiţi la dumneavoastră. Din păcate, persoana cu care vă identificaţi în mod disproporţionat nu vă va ajuta să scăpaţi din această capcană, ci va fi egoistă şi vă va permite să o sprijiniţi, în ciuda faptului că vă sacrificaţi propria persoană pentru binele ei. însă a venit vremea să declarăm: gata cu sacrificiile umane!

RUŞINEA

Fiicele adulte menţionează adesea ruşinea ca fiind o problemă, iar ruşinea ia multe forme diferite. Pentru unele fiice adulte, ruşinea este asociată cu sentimentul de vinovăţie nu numai pentru propriul comportament, ci şi pentru comportamentul altora. Ruşinea poate fi motivul pentru care vrem să minimalizăm şi să negăm problemele din familie, mai ales alcoolismul.

Cea mai dureroasă formă de ruşine pentru fiicele adulte se reflectă în afirmaţiile care dovedesc ura de sine sau autocondamnarea. Fraze precum: „Nu sunt bună de nimic”, „Nu reuşesc să fac nimic cum trebuie”, „Nimeni nu este mulţumit de mine” sau „Nu sunt la fel

de bună ca alte persoane” sunt exemple ale felului în care ruşinea vă poate domina identitatea şi poate încuraja codependenţă.

CONFUZIA

Vă miră adesea să descoperiţi că percepţiile dumneavoastră despre realitate şi normalitate sunt complet greşite? Codependenţă vă poate ţine departe nu numai de propria persoană, ci şi de realitate. Odată ce reuşiţi să vedeţi o situaţie disfuncţională exact aşa cum este, devine mai greu să o negaţi. Negarea vă împiedică să acceptaţi realitatea, fapt care, la rândul său, vă derutează.

Alte simptome ale confuziei includ naivitatea – sindromul „Cred orice” – şi nehotărârea. Atunci când nu suntem siguri ce anume este real, devenim vulnerabili şi credem tot ceea ce ni se spune. Una dintre condiţiile necesare pentru a fi folosită este faptul că le permiteţi celorlalţi să controleze ceea ce credeţi dumneavoastră atât despre ei, cât şi despre sine.

FURIA

Persoana codependentă este adeseori furioasă, dar nu este sigură la adresa cui sau a ce. Dumneavoastră ce faceţi cu furia pe care o simţiţi? O exprimaţi sau o păstraţi în interior? O gestionaţi direct sau o redirecţionaţi către cineva sau către o activitate, pentru a o masca? Redirecţionarea furiei reprezintă un comportament codependent.

Unele fiice adulte au declarat că erau furioase din punct de vedere spiritual. Ele simţeau că Dumnezeu le-a dezamăgit, nu numai în copilărie, ci şi în viaţa de adult.

O altă formă de furie este furia neidentificată. Aţi descoperit vreodată că eraţi nervoasă fără vreun motiv

evident, dar pur şi simplu vă simţeaţi iritată? O astfel de furie nedirecţionată către un lucru anume ar trebui să reprezinte un semn că ceva este în neregulă. Acum problema este să descoperiţi ce anume. Furia care nu este înfruntată sau exprimată nu dispare; nu numai că persistă, ci continuă să crească. Codependenţa vă poate redirecţiona furia, dar nu o poate elibera.

Dacă v-aţi identificat foarte mult cu cel puţin patru dintre tiparele de mai sus, vă aflaţi într-un pericol mare de codependenţă. Fiicele adulte codependente mărturiseau în mod constant că se simţeau prinse într-un tipar care nu le permitea să se schimbe. Pe de altă parte, pe măsură ce deveneau mai conştiente de codependenţa lor, îşi dădeau seama că aceasta le împiedica vindecarea. Cea mai importantă consecinţă a codependenţei este faptul că vă împiedică să fiţi dumneavoastră însevă.

FOBIA DE SINE

în cartea ei *Born to Please,* Karen Blaker identifică teama de a fi tu însuţi ca „fobie de sine” (1988). Simţiţi adesea că sunteţi o impostoare din punct de vedere emoţional? Vă este teamă să vă arătaţi adevăratul caracter? Fobia de sine vă împiedică să fiţi dumneavoastră însevă şi este evidentă mai ales atunci când simţiţi că nu vă puteţi exprima liber într-o relaţie. Fobia de sine vă determină să simţiţi că trebuie să fiţi mereu în gardă, ca să îi puteţi face pe plac celeilalte persoane. în plus, aveţi mereu grijă să nu lăsaţi adevăratul „eu” să iasă la suprafaţă. După o vreme, deveniţi expertă în a face ceea ce îşi doresc ceilalţi şi, în acelaşi timp, mascaţi cine sunteţi dumneavoastră în realitate. Deveniţi o extensie a celorlalţi, cu preţul separării dumneavoastră de propria persoană.

O altă formă a fobiei de sine este teama de a vă

cunoaşte. Dacă nu vă place ceea ce descoperiţi? Vă veţi schimba sau veţi continua să vă temeţi de propria persoană?

Fobia de sine şi codependenţa au fost create una pentru cealaltă. Ele vor trăi în mod codependent până la adânci bătrâneţi, dar nu şi fericite până la adânci bătrâneţi. Dar dumneavoastră? Dacă prezentaţi un risc mare de codependenţă şi doriţi să reduceţi acest risc sau să vă schimbaţi comportamentul, trebuie să începeţi cu propria persoană. Trebuie să vă depăşiţi fobia de sine, ceea ce s-ar putea să nu fie atât de greu precum credeţi.

Pe parcursul acestei cărţi, am subliniat în mod constant atât caracteristicile dumneavoastră pozitive, cât şi pe cele negative. Acelaşi principiu se aplică şi codependenţei. Există codependenţă? Desigur. Se poate ca acest termen să fie folosit într-o manieră exagerată şi mult prea frecvent? Da. A fi o persoană bună şi iubitoare şi a fi codependenţă reprezintă două abordări diferite ale vieţii. Depăşirea fobiei de sine nu este dificilă, deoarece multe părţi din dumneavoastră, poate unele nedescoperite încă, au potenţialul de a vă transforma într-o persoană foarte sănătoasă.

Dacă ducem lucrurile la extrem, care este leacul pentru codependenţă? Trebuie să daţi dovadă de opusul comportamentelor asociate acesteia, şi ce anume înseamnă asta? De exemplu, trebuie să încetaţi să mai fiţi emotivă, să fiţi incapabilă să mai simţiţi ceva, să nu mai empatizaţi cu ceilalţi, să nu vă mai pese de alţii sau să nu mai aveţi compasiune? Se poate ca acest concept al codependenţei să fie „dominat masculin” în gândire, învingerea codependenţei înseamnă, de multe ori, să renunţaţi la comportamentele şi caracteristicile identificate, în mod tradiţional, mai mult cu femeile decât cu bărbaţii. Dar codependenţă înseamnă dezechilibru, iar înfrângerea acesteia nu înseamnă

renunţarea la ceea ce ar putea fi cele mai importante calităţi ale dumneavoastră.

Deşi multe dintre caracteristicile codependenţei par să fie direcţionate către femei, acest lucru înseamnă că femeile sunt mai expuse la pericolul pe care îl reprezintă aceste comportamente? Sau femeile au fost mai dispuse să identifice şi să recunoască faptul că şi-au pierdut echilibrul? Poate că nu au fost descoperite comportamentele codependente ale bărbaţilor. Pot exista forme diferite de codependenţă feminină şi masculină? Formele de codependenţă adult-fiică se pot dezvolta din identificarea prea ridicată cu alte persoane. Formele de codependenţă adult-fiu se pot dezvolta din identificarea prea redusă cu alte persoane. Prin urmare, este o abordare greşită să le cerem fiicelor adulte să renunţe la toate comportamentele specifice sexului feminin, care ar putea fi confundate cu trăsăturile codependenţei.

Dacă vă este teamă să vă folosiţi cele mai importante calităţi, încă suferiţi de fobia de sine. Nu renunţaţi la calităţile dumneavoastră: emotivitatea, compasiunea, empatia, intimitatea şi iubirea. Nu riscaţi să deveniţi impenetrabilă din punct de vedere emoţional. Nenumăraţi bărbaţi devin impenetrabili emoţional în fiecare zi şi, prin urmare, nu ar recunoaşte o relaţie sănătoasă nici dacă le- ar cădea în cap.

Folosiţi-vă calităţile emoţionale pentru a vă ajuta în primul rând pe dumneavoastră. Ţineţi-le în frâu atunci când tindeţi să le dăruiţi prea uşor şi nu uitaţi să vi le oferiţi şi dumneavoastră. Dacă daţi totul celorlalţi şi vă simţiţi folosită, sunteţi codependentă. Dacă sunteţi de părere că nu mai sunteţi codependentă pentru simplul motiv că aţi renunţat la comportamentele altruiste şi grijulii, vă negaţi dreptul la propria sănătate emoţională, în ambele cazuri, refuzaţi să folosiţi pentru propria persoană ceea ce este mai bun în

dumneavoastră. Despachetaţi ceea ce sunteţi, aruncaţi ambalajul şi păstraţi cadoul.

Reflecţii

Poţi trăi o viaţă întreagă şi la sfârşitul ei să descoperi că ştii mai multe despre alţii decât despre tine.

BERYL MARKHAM

Iertarea autentică nu exclude mânia, ci o înfruntă direct.

ALICE MILLER

Ce mulţi oameni de salvat, ce puţin timp.

JANN MITCHELL

Femeia captivă şi femeia codependenţă sunt una şi aceeaşi persoană. [...] Ea îşi formează identitatea numai pe baza oamenilor şi a lucrurilor din exteriorul său.

ANNE WILSON SCHAEF

Oamenii care fac din altă persoană slujba lor sunt periculoşi.

DOROTHY L. SAYERS

Partea a patra
Preocupările zilei

Capitolul 12 Relaţiile sau „Te-ai măritat cu ce?”

> Habar nu am ce înseamnă o relaţie sănătoasă, ce este căsnicia din punctul de vedere al rolurilor, al responsabilităţilor şi al drepturilor mele. îmi transmit singură mesaje contradictorii. îmi doresc o persoană care să aibă grijă de mine, dar care este indisponibilă emoţional. Am sentimente de iubire-frică faţă de sex. îmi este teamă de bărbaţi, în general. Mă simt vinovată dacă îmi urmăresc interesele, care pot fi diferite faţă de cele ale partenerului meu.
>
> *Marilyn*

Sunteţi implicată într-o relaţie cu „un proiect pentru terapie” sau v-aţi măritat cu un astfel de bărbat? Vă străduiţi să dobândiţi controlul asupra relaţiei sau vă străduiţi să ieşiţi de sub controlul altcuiva asupra dumneavoastră? Simţiţi că lipseşte ceva din relaţia dumneavoastră, dar nu sunteţi sigură ce anume? Din contră, sunteţi implicată într-o relaţie relativ sănătoasă, dar aşteptaţi din clipă în clipă ca aceasta să eşueze sau să fiţi abandonată? Consideraţi că meritaţi o relaţie sănătoasă sau simţiţi că vă aflaţi în relaţia pe care o meritaţi? Dacă vă puneţi relaţiile sub semnul întrebării sau nu sunteţi sigură cu privire la acestea, semănaţi cu multe fiice adulte care declară că una dintre problemele majore din prezent este relaţia lor. De fapt, problemele în relaţie sunt cel mai frecvent menţionate în rândul fiicelor adulte.

în acest capitol vom analiza de ce sunteţi predispusă la a avea probleme în relaţii, ce tip de

probleme în relaţie menţionează cel mai des fiicele adulte, precum şi nevoia fie de a controla o relaţie, fie de a vă implica într-o relaţie în care sunteţi controlată. Dar, înainte de a ne ocupa de probleme, să începem cu aşteptările.

CE VĂ DORIŢI DE LA O RELAŢIE?

F

V-aţi întrebat vreodată, cu sinceritate, ce vă doriţi de la o relaţie? Luaţi o foaie de hârtie, aşezaţi-vă la birou şi scrieţi în partea de sus a paginii „Acestea sunt aşteptările şi dorinţele mele de la o relaţie”. Acum enumeraţi lucrurile pe care vi le doriţi de la o relaţie. Cât de lungă este lista? Cât sunteţi de conştientă de ceea ce vreţi? Există diferenţe între ceea ce vreţi şi ceea ce vă aşteptaţi să se întâmple? Cu cât sunt mai mari diferenţele dintre dorinţe şi aşteptări, cu atât este mai probabil să fiţi dezamăgită în relaţii. Numeroase fiice adulte identifică diferenţe mari în relaţiile lor între ceea ce îşi doresc şi ceea ce au, dar tot sunt dispuse să îşi asume o mare parte din vină atunci când lucrurile nu ies aşa cum se aşteptau. în relaţiile dumneavoastră trecute sau actuale cu o persoană importantă sau cu un partener romantic, aţi obţinut sau obţineţi ceea ce vă doriţi?

> Am învăţat să mă comport ca o mamă cu bărbaţii şi să îi părăsesc atunci când nu deveneau tatăl pe care mi-l doream. M-am folosit de bărbaţi, i-am abuzat şi i- am abandonat şi/sau am fost folosită, abuzată şi abandonată de către bărbaţi. Am fost excesiv de activă din punct de vedere sexual.
>
> *Louise*

Din lista dumneavoastră de dorinţe şi aşteptări,

câte dintre ele sunt pozitive? Şi câte sunt negative? Lista este echilibrată sau vă aşteptaţi să se întâmple fie ceva extrem de bun, fie ceva extrem de rău? Nicio relaţie nu este în întregime pozitivă sau negativă. Cu toate acestea, nenumărate fiice adulte declară că aşteptările lor – şi, de fapt, multe dintre relaţiile lor – au fost mai mult negative decât pozitive. Ce fel de relaţii aveţi dumneavoastră? Sunt mai mult pozitive decât negative sau invers?

Indiferent de aşteptările dumneavoastră, o certitudine este faptul că nicio relaţie nu poate compensa o copilărie pierdută. Nicio relaţie nu poate da timpul înapoi. Nu putem să proiectăm aceste aşteptări asupra relaţiilor noastre actuale. Dacă o facem, ne împovărăm relaţia cu aşteptări nerealiste. Numeroşi copii adulţi mărturisesc că vor să aibă grijă de „copilul lăuntric", adică de partea aceea din ei pe care şi-au negat-o de multe ori sau de care nu au putut să se bucure când erau mai mici. însă trebuie să ţinem minte că acest copil lăuntric este copilul *nostru* lăuntric. Partenerul dumneavoastră de relaţie nu este responsabil pentru îngrijirea copilului dumneavoastră lăuntric. Dumneavoastră sunteţi persoana care poate avea grijă cel mai bine de nevoile interioare legate de propria copilărie şi dezvoltare. Dacă găsiţi pe cineva care are grijă de copilul dumneavoastră lăuntric, se poate să vă placă la început, dar, pe măsură ce începeţi să vă dezvoltaţi, acest tip de comportament vi se va părea restrictiv şi nu veţi mai vrea să fiţi tratată astfel. Dacă vreţi pe cineva care să aibă grijă de partea copilăroasă din dumneavoastră, acelei persoane îi va fi foarte greu să vă trateze ca pe un adult.

Cât de realiste sunt aşteptările dumneavoastră? Unele fiice adulte spun că îşi doresc să găsească bărbatul perfect, aşa că au aşteptări foarte mari de la el. Evident că şi aceste aşteptări sunt nerealiste! Dar

dacă dumneavoastră sunteţi fiica adultă perfectă, de ce să nu existe şi partenerul perfect? Acest tip de aşteptări nu conduc decât la dezamăgiri repetate. Niciunul dintre voi nu se ridică la înălţimea idealului dumneavoastră. Atunci ar trebui să vă mulţumiţi cu mai puţin în relaţii? Cu siguranţă nu! Cu toate acestea, multe fiice adulte mărturisesc că, din moment ce relaţiile lor nu se ridicau niciodată la înălţimea aşteptărilor, au înţeles că ceva era în neregulă cu ele. Poate că aceste fiice adulte au percepţii denaturate nu numai referitoare la ce înseamnă o relaţie, ci şi referitoare la ceea ce îşi doresc.

Pe de altă parte, numeroase fiice adulte se mulţumesc cu mai puţin în relaţiile lor, din cauza aşteptărilor prea mari şi a faptului că rămân blocate în relaţii dominatoare. Stima de sine scăzută vă afectează opinia referitoare la tipul de relaţie pe care consideraţi că o meritaţi şi pe care o toleraţi. S-ar putea să descoperiţi că vă aşteptaţi la foarte puţin şi toleraţi foarte multe.

CE ÎNSEAMNĂ O RELAŢIE SĂNĂTOASĂ?

> Aveam o percepţie denaturată despre bărbaţi. Credeam că bărbaţii îşi ţin toate sentimentele închise în interior. Sunt norocoasă că m-am măritat cu un bărbat care nu „seamănă perfect cu tata”. Dar prima dată când l-am văzut plângând, m-am gândit: „Ce bărbat slab!”. Este foarte dependent de mine. încetul cu încetul, am ajuns să îmi dau seama că soţul meu nu este tata.
>
> *Carmen*

Cum definiţi dumneavoastră o relaţie sănătoasă? Cât de apropiate sunt relaţiile dumneavoastră actuale

de această definiţie? Se potrivesc propriile aşteptări cu această definiţie? Şi aici pot apărea diferenţe enorme. Poate că ştiţi cum ar trebui să fie o relaţie sănătoasă, dar acest lucru nu garantează faptul că veţi şi găsi una. Mai exact, a recunoaşte o relaţie sănătoasă şi a fi capabilă să vă implicaţi într-o relaţie sănătoasă pot fi două lucruri diferite.

Dacă aţi întocmi o listă a caracteristicilor care definesc o relaţie sănătoasă, ce aţi include în ea? Aţi include vreuna dintre trăsăturile unei relaţii sănătoase enumerate mai jos?

- Simţiţi că sunteţi respectată ca persoană.
- Nevoile dumneavoastră fizice şi emoţionale sunt satisfăcute.
- Vă place cealaltă persoană şi simţiţi că şi ea vă place.
- Sunteţi apreciată şi partenerul nu vă consideră un bun câştigat.
- Nu vă este teamă să fiţi dumneavoastră însevă.
- Puteţi comunica eficient cu partenerul dumneavoastră.
- Vă puteţi confirma şi sprijini unul pe celălalt.
- încrederea, încrederea, încrederea este omniprezentă.
- Există simţul umorului şi joacă.
- Responsabilităţile sunt împărţite.
- Vă este respectată intimitatea.
- Nu trebuie să vă luptaţi constant pentru a prelua controlul.
- Atât dumneavoastră, cât şi partenerul recunoaşteţi şi căutaţi ajutor pentru problemele pe care le aveţi.
- Vreţi să petreceri timp împreună.
- Dragostea este un verb, nu un substantiv.
- Dumneavoastră vă dezvoltaţi, şi se dezvoltă şi relaţia.

- Vă simţiţi bine cu propria persoană.

FACTORII DE RISC ÎNTR-O RELAŢIE

Sunteţi predispusă la probleme în relaţie? Fiicele adulte consideră adesea că sunt. Ce anume vă predispune la un pericol mare de a vă implica în relaţii cu probleme? Fiicele adulte nu caută în mod conştient dificultăţile, dar multe dintre ele nu numai că se implică într-o relaţie mai puţin decât ideală, ci nici măcar nu ştiu cum anume ajung în astfel de situaţii.

> Teama străveche că sunt iubită doar pentru ceea ce fac, nu pentru ceea ce sunt... teama că nu voi fi niciodată suficient de bună.
>
> *Carrie*

Există câţiva factori care le predispun pe fiicele adulte la probleme în relaţie. Cea mai evidentă în timpul copilăriei este familia alcoolică. în plus, tiparele de socializare dependente de gen contribuie la faptul că unul dintre sexe se simte mai responsabil pentru succesul unei relaţii decât celălalt, după cum am discutat mai devreme.

De exemplu, tiparele din copilărie şi cele legate de gen v-ar putea pune în pericol, din cauza experienţelor dumneavoastră de viaţă. întâlniţi o persoană atunci când sunteţi la pământ din punct de vedere emoţional şi consideraţi că „el vă va duce departe de toate acestea”. Din moment ce nu aţi putut învăţa prin puterea exemplului, din relaţia părinţilor dumneavoastră, deţineţi foarte puţine informaţii despre ceea ce înseamnă o relaţie sănătoasă. De multe ori, această situaţie le determină pe fiicele adulte să fie atrase instantaneu şi complet de prima persoană care le oferă puţin sprijin emoţional. De obicei, această

persoană nu este cea mai potrivită pentru dumneavoastră, ci doar prima care vă apare în cale.

Dacă aţi fost crescută cu ideea că trebuie să fiţi totul într-o relaţie cu o altă persoană, înseamnă că v-aţi învăţat să vă aşteptaţi la foarte puţin, să toleraţi comportamente inadecvate, să păstraţi „tăcerea” şi să încercaţi să faceţi pe plac celuilalt. Aceste lecţii vă predispun unui risc de a vă implica în relaţii cu probleme.

De exemplu, de ce cred unele fiice adulte că trebuie să le facă pe plac celorlalţi? Dacă încercaţi să faceţi acest lucru, vă veţi implica în relaţii dezechilibrate, în care dumneavoastră veţi duce toată povara relaţiei. Dacă le faceţi celorlalţi pe plac, există şanse mari să fi fost crescută astfel încât să credeţi următorul mesaj despre dumneavoastră:

- Aprobarea înseamnă dragoste.
- Vă aşteptaţi la foarte puţin, dar sunteţi dispusă să oferiţi mult.
- Aveţi grijă de ceilalţi, pentru ca şi ceilalţi să aibă grijă de dumneavoastră.
- Vă obişnuiţi să fiţi dependentă şi dornică să faceţi pe plac şi vă este teamă de abandon.
- Toată lumea trebuie să vă placă.
- Dacă reuşiţi să fiţi o fiică perfectă, veţi avea o părere bună despre dumneavoastră.
- Aveţi grijă de ceilalţi, dar uitaţi să aveţi grijă de dumneavoastră.
- Puteţi fi invizibilă şi grijulie simultan.

Dacă aceste convingeri şi comportamente vă descriu şi pe dumneavoastră, sunteţi în pericol de a deveni partenerul care face pe plac într-o relaţie. De obicei, propriile nevoi nu vă sunt satisfăcute. Majoritatea fiicelor adulte care se implică în relaţii în care „îi fac lui pe plac” au fost manipulate să creadă că acest comportament le va aduce iubire şi siguranţă. în

realitate, el primeşte ceea ce îşi doreşte, iar fiica adultă primeşte foarte puţin în schimb.

Karen Blaker sugerează că încercarea de a face altora pe plac nu funcţionează pentru că vă face vulnerabilă în faţa unui bărbat, nu primiţi niciodată o aprobare adevărată, capacitatea dumneavoastră de a accepta dragostea este limitată şi pierdeţi controlul, în consecinţă (1988).

Un alt factor care vă predispune la probleme în relaţie are de-a face cu tiparele sociale. Ce vă trece prin cap atunci când vă gândiţi la o relaţie romantică? Fiicele adulte menţionează adesea entuziasm, romantism, provocări, atracţie fizică şi mister. în cartea lor *Smart Women, Foolish Choices,* Connell Cowan şi Melvyn Kinder susţin că numeroase femei sunt condiţionate social să echivaleze o relaţie cu entuziasmul, provocările şi scopul vieţii lor (1985). Aceste sentimente sunt minunate într-o relaţie. Dar dacă acestea sunt singurele ingrediente dintr-o relaţie, riscaţi să vă implicaţi în relaţii cu bărbaţi mai puţin sănătoşi. Sunteţi atrasă de bărbaţii care sunt întotdeauna puţin distanţi din punct de vedere emoţional? Nu îi înţelege nimeni în afară de dumneavoastră, sunt cu adevărat misterioşi – este puţin spus *provocatori* – şi au o latură imprevizibilă. Sau sunteţi atrasă de bărbaţii stabili, previzibili, grijulii şi întotdeauna loiali? Ştiţi, în mintea dumneavoastră, care ar fi cel mai potrivit tip pentru dumneavoastră, dar inima alege mereu entuziasmul emoţional? Sunteţi atrasă de bărbaţii misterioşi, iar apoi vă întrebaţi de ce relaţiile dumneavoastră nu sunt niciodată satisfăcătoare?

De asemenea, sunteţi în pericol de a dezvolta probleme în relaţie dacă simţiţi nevoia disperată de a avea o relaţie. De obicei, vă mulţumiţi cu mai puţin şi sunteţi atrasă de oameni care vă folosesc, iar teama de

abandon nu numai că va fi evidentă pentru ceilalţi, dar vă va face vulnerabilă la manipulare. Atunci când ne dorim cu disperare o relaţie, stima noastră de sine este scăzută şi ne dorim oarece garanţii în viaţa noastră. în mod ironic, în aceste momente suntem cel mai mult predispuşi să ne implicăm în relaţii cu cei mai nepotriviţi oameni. în cele din urmă, în acest tip de relaţii nevoile dumneavoastră intense vă vor trăda; vor deveni copleşitoare pentru dumneavoastră şi îl vor copleşi şi pe partenerul dumneavoastră. De obicei, cealaltă persoană va face un pas înapoi. Iar reacţia dumneavoastră va fi să vă străduiţi din ce în ce mai tare. Dorinţa disperată de a avea o relaţie şi nevoile intense vă creează un dezavantaj atunci când vă implicaţi într-o relaţie, crescând astfel posibilitatea de a fi folosită şi făcându-vă vulnerabilă la probleme.

RELAŢIILE DE MARE RISC: DE CE SUNT ATÂT DE ÎMBIETOARE?

Sunteţi atrasă de relaţiile de mare risc? Vă încântă ceva anume la acestea? Ştiţi că ar trebui să vă feriţi de ele şi totuşi le căutaţi? Dacă da, cunoaşteţi povestea de viaţă a multor fiice adulte. După cum am discutat deja, relaţiile de mare risc pot să vi se pară îmbietoare din nenumărate motive. Haideţi să analizăm câteva dintre ele.

1. RELAŢIILE DE MARE RISC SUNT PALPITANTE

Relaţiile de mare risc pot fi în multe feluri, dar niciodată plictisitoare. Multe dintre fiicele adulte spun că se simt vii în aceste relaţii şi că le prezintă mereu câte o provocare. Ele declară adesea că partenerii stabili li se par plictisitori, deşi ar vrea ca partenerul

lor de mare risc să fie mai demn de încredere.

2. RELAŢIILE DE MARE RISC VĂ FAC SĂ VĂ SIMŢIŢI UTILĂ

Tuturor ne place să simţim că cineva are nevoie de noi într-o relaţie. însă, în majoritatea relaţiilor de mare risc adevărul este că partenerul are nevoie de cineva care să îi tolereze comportamentul. Această condiţie nu este o necesitate sănătoasă, ci implică folosirea oamenilor. Dacă nu puteţi face diferenţa între a fi utilă şi a fi folosită, sunteţi în pericol să dezvoltaţi probleme în viaţa dumneavoastră. Această diferenţă devine, în cele din urmă, evidentă pentru majoritatea fiicelor adulte atunci când încep să simtă că nevoile lor nu sunt satisfăcute niciodată. Dar, la început, această nevoie de a se simţi utile le atrage pe fiicele adulte în relaţiile de mare risc.

3. RELAŢIILE DE MARE RISC OFERĂ LIBERTATE

Să fim sinceri: oamenii imprevizibili ne oferă un anumit grad de libertate. Comportamentul lor spontan ne face viaţa mai interesantă. Numeroase fiice adulte mărturisesc că se implică în relaţii din motive greşite. Unul dintre acestea este dorinţa de a scăpa dintr-o anumită situaţie şi de a fi liberă.

4. RELAŢIILE DE MARE RISC OFERĂ EXCLUSIVITATE

Exclusivitatea apare atunci când doi oameni implicaţi într- o relaţie au ceva în comun unul cu celălalt, ce nu au cu nimeni altcineva. Poate că exclusivitatea se naşte dintr-o privire complice între cei doi sau dintr-un moment pe care îl împărtăşesc ori din timpul petrecut împreună, care are o semnificaţie specială. Pe de altă

parte, unele fiice adulte vorbesc despre exclusivitate în relaţia lor prin apărarea comportamentului partenerului de mare risc, spunând: „Eh, tu nu îl cunoşti aşa cum îl cunosc eu”. Toţi ceilalţi consideră că purtarea lui este inadecvată, dar ea crede că acţiunile sale sunt perfect normale, deoarece doar ea ştie cum e el *cu adevărat.* Această justificare o poate face să simtă că relaţia ei este exclusivă, dar se poate să simtă şi că trebuie să îi apere mereu comportamentul.

Cele patru caracteristici enumerate mai sus se aplică tuturor persoanelor care sunt atrase de relaţiile de mare risc. Dar în cazul fiicelor adulte este implicat şi alt factor. Se poate să fiţi atrasă de relaţiile de mare risc pentru că dumneavoastră sunteţi o femeie de mare risc! în contextul relaţiilor, o femeie de mare risc nu ştie cum să aibă grijă de ea însăşi din punct de vedere fizic, emoţional sau spiritual. Ea nu înţelege prea bine ce înseamnă o relaţie sănătoasă. Este dispusă să îşi asume prea multă responsabilitate pentru succesul unei relaţii. Se învinovăţeşte prea mult atunci când lucrurile merg prost. Se implică în relaţii din motive greşite. A avut modele de rol neadecvate. Aceşti factori, alături de alţii, o pun în pericol de a se implica în relaţii distructive, pe care ştie cum să le părăsească. în plus, este foarte probabil să creadă că ea a provocat acest eşec.

De exemplu, o prietenă face parte dintr-un grup de sprijin pentru fiicele adulte. într-o seară, mi-au permis să asist şi să ascult conversaţiile din cadrul grupului, deoarece le-am spus că am de gând să scriu o carte despre fiicele alcoolicilor. Subiectul din acea seară era legat de relaţii şi de modul în care alegerea persoanei nepotrivite contribuie la apariţia problemelor. Fiecare membră a grupului a vorbit despre durerea de a fi ales persoana nepotrivită pentru o relaţie într-un anumit moment al vieţii sale. La sfârşitul acestor discuţii

despre alegerea persoanei nepotrivite, o membră a grupului m-a rugat să îmi expun şi eu părerea. I-am răspuns că nu ştiu exact ce să cred, dar că, în timp ce le ascultam, mi-a venit în minte o întrebare. întrebarea pe care le-am adresat-o a fost: „V- am auzit pe fiecare învinovăţindu-vă pentru faptul că aţi ales oameni nepotriviţi şi mă întrebam ce anume vă face pe toate să fiţi atât de sigure că voi i-aţi ales pe ei?”. Poate că persoanele respective trecuseră prin numeroase relaţii cu alte femei care nu le-au tolerat comportamentul. Apoi le-au găsit pe femeile din acea cameră, care aveau doctorate în tolerarea comportamentelor inadecvate! înainte să dea vina pe cealaltă persoană, fiicele adulte trebuie să se asigure că nu sunt folosite doar pentru că sunt ţinte uşoare.

Dacă sunteţi implicată într-o relaţie, probabil că partenerul nu este persoana potrivită pentru dumneavoastră dacă vă întrebaţi adesea: „Dacă asta e dragoste, de ce mă simt atât de rău?”. Nu v-aţi găsit partenerul de relaţie potrivit dacă persoana respectivă vă face să vă simţiţi:

- Presată
- Derutată
- Vinovată pentru că nu sunteţi suficient de bună
- Incomodă în preajma lui
- înspăimântată de el
- Umilită
- Jenată de propria persoană
- Prinsă într-o capcană
- îngrijorată cu privire la ceea ce spuneţi.

CELE MAI FRECVENTE PROBLEME ÎN RELAŢIE ALE FIICELOR ADULTE

în afară de faptul că sunt predispuse la probleme în

relaţie, fiicele adulte identifică adesea cinci probleme specifice relaţiilor. (însă nu toate fiicele adulte declară că au toate cele cinci probleme.) Le vom dezbate pe fiecare dintre acestea în ordinea frecvenţei cu care sunt menţionate.

ÎNCREDEREA

Atunci când vă aflaţi într-o relaţie, cât de multă încredere ar trebui să oferiţi? Ce fel de lucruri ar trebui să îi încredinţaţi celeilalte persoane? Aveţi încredere în dumneavoastră, într-o relaţie? Fiicele adulte mărturisesc nu numai că lipsa încrederii este cel mai des întâlnită problemă într-o relaţie, ci şi că lipsa încrederii ia multe forme diferite. De exemplu, unele fiice adulte nu au încredere în ele suficient încât să depindă de altcineva pentru satisfacerea unora dintre nevoile lor. Aceste fiice adulte consideră că trebuie să păstreze mereu o anumită distanţă emoţională faţă de ceilalţi, astfel încât să nu fie vulnerabile. în acelaşi timp, ele recunosc faptul că lipsa de încredere în sine le îngreunează crearea unei intimităţi cu o altă persoană. încrederea în sine este strâns legată de fobia de sine, despre care am discutat mai devreme.

Aveţi încredere să îi lăsaţi pe ceilalţi să vă cunoască adevăratul caracter? Vă ascundeţi caracterul real, deoarece nu credeţi că veţi fi acceptată sau, mai important, nu vă acceptaţi singură şi consideraţi că nu aveţi nimic de oferit într-o relaţie? Lipsa încrederii nu numai că ne ţine departe de ceilalţi, dar ne ţine şi blocaţi în interiorul nostru. Ceilalţi nu pot intra – din punct de vedere emoţional –, iar noi nu putem pleca.

Alte fiice adulte declară că nu au deloc încredere în bărbaţi sau femei. Iar altele susţin exact contrariul – că au prea multă încredere în oameni şi îşi oferă încrederea prea uşor. Aţi descoperit vreodată că sunteţi

mai dispusă să aveţi încredere în cunoştinţe noi decât în persoanele pe care le cunoaşteţi deja? Dacă vă oferiţi încrederea cuiva, o acordaţi complet şi imediat? Evident, faptul că aveţi prea multă încredere sau nu aveţi suficientă încredere într-o relaţie vă creează un dezavantaj în relaţiile dumneavoastră.

încrederea poate fi asociată şi cu încercarea de a le face altora pe plac. Unele fiice adulte sunt convinse că, dacă îi fac pe plac celeilalte persoane, îşi vor găsi propria fericire. însă mai degrabă încercarea de a le face pe plac celorlalţi conduce la fericirea celeilalte persoane. Fericirea dumneavoastră nu se măsoară în funcţie de starea emoţională a altcuiva. Fericirea dumneavoastră este o funcţie a *propriei* stări emoţionale.

încrederea într-o relaţie începe cu şinele, este împărtăşită cu altă persoană, este primită din partea celeilalte persoane şi este o experienţă reciprocă a relaţiei. Dacă aveţi probleme cu încrederea în relaţia dumneavoastră, împărtăşirea încrederii este dezechilibrată. O situaţie dezechilibrată vă poate dezechilibra şi pe dumneavoastră, vă poate determina să fiţi mai preocupată de cealaltă persoană şi mai puţin interesată de satisfacerea propriilor nevoi.

INTIMITATEA

Cea mai mare problemă legată de intimitate a fiicelor adulte este fie că nu le permit celorlalţi să se apropie de ele, fie că nu reuşesc să se apropie cu adevărat de o altă persoană. Unele fiice adulte mărturisesc că resimt ambele bariere în calea intimităţii, în relaţiile lor.

îi ţineţi pe oameni la distanţă, dar în acelaşi timp vă doriţi să aveţi o persoană apropiată? Păstraţi o anumită distanţă emoţională faţă de ceilalţi, astfel încât să puteţi deţine controlul, să nu vă simţiţi vulnerabilă, să evitaţi suferinţa provocată de o respingere şi pentru

că vă este teamă de intimitate? Multe fiice adulte recunosc că una dintre dorinţele lor cele mai mari este o relaţie cu adevărat intimă, dar, în acelaşi timp, îşi exprimă nesiguranţa cu privire la faptul că va trebui să permită unei persoane să devină „prea” apropiată de ele.

Există câteva sentimente care stau la baza mesajelor contradictorii ale fiicelor adulte despre intimitate. De exemplu, unele dintre ele vorbesc despre teama de intimitate. Ele mărturisesc că temerile lor includ teama de bărbaţi, teama de „preţul” intimităţii, incapacitatea de a relaţiona cu cineva, neputinţa de a renunţa la relaţii şi teama de respingere. Vă identificaţi cu vreuna dintre aceste temeri? Dacă vă este greu să gestionaţi intimitatea în cadrul unei relaţii, faceţi o listă cu lucrurile de care vă este teamă, ca să puteţi identifica ce anume vă reţine.

în situaţia mea, teama de abandon mă ţine pe loc.

> E ceva din mintea mea. Sunt conştientă că, prin felul în care m-am comportat în decursul timpului, am construit nişte ziduri în jurul meu, ca să-l ţin la distanţă. E ceva ce fac pur şi simplu. Aşa că faptul că el îmi spune: „Nu plec nicăieri” este minunat, dar eu trebuie să rezolv problema din mintea mea.
>
> *LeeAnn*

Pe de altă parte, intimitatea este o stradă cu sens dublu. Doar pentru că dumneavoastră sunteţi capabilă să vă implicaţi din punct de vedere intim, nu înseamnă că şi partenerul dumneavoastră este, automat, capabil să întreţină o relaţie intimă sănătoasă. Dar, după cum bănuiţi probabil, fiicele adulte care au probleme de intimitate în relaţie tind să dea vina pe ele însele, şi nu pe partenerii lor, pentru acestea. Nu uitaţi: el poate avea nişte probleme care nu au nicio legătură cu

dumneavoastră.

Kathy spune că ea şi prietenul ei s-au certat destul de rău acum vreo lună şi că lucrurile s-au mai îndreptat acum. De curând, a spus că erau împreună, iar el se purta „diferit”. „Ce s-a întâmplat?” l-a întrebat ea, iar el i-a răspuns că nu se simte bine. Fiind o bună codependenţă, era sigură că prietenul ei nu este bolnav, ci că „boala” lui era, de fapt, ceva ce făcuse ea. A continuat să îi pună întrebări legate de comportamentul său, refuzând să accepte că se simţea rău. în cele din urmă, el a întrebat-o de ce nu poate accepta faptul că este, pur şi simplu, bolnav şi că acest lucru nu are nicio legătură cu relaţia lor. *Nu sunteţi responsabilă pentru problemele lui!*

Alte probleme legate de intimitate ale fiicelor adulte includ dificultatea de a relaţiona cu partenerul. Incapacitatea de a vă exprima sentimentele reprezintă o barieră în calea intimităţii. Ce faceţi cu sentimentele dumneavoastră în cadrul unei relaţii? Le păstraţi secrete, le împărtăşiţi cu partenerul sau le comunicaţi unei persoane din afara relaţiei? într-o relaţie sănătoasă, le puteţi împărtăşi cu partenerul. Majoritatea fiicelor adulte recunosc că le fac pe celelalte două. De exemplu, dacă aveţi o problemă în relaţie, îi povestiţi celei mai bune prietene sau unui confident, în loc să discutaţi cu partenerul? Vă este teamă că partenerul nu va înţelege sau nu va fi interesat de sentimentele dumneavoastră? Dacă răspunsul este da, vă aflaţi într-o relaţie cu probleme de intimitate. Atunci când se întâmplă acest lucru, îndepărtaţi acea persoană înainte să vă poată dezamăgi? Vă păstraţi partenerul la distanţă, pentru că vă simţiţi distantă de el?

Ultimul tip de probleme legate de intimitate apare sub forma unui mesaj contradictoriu al multor fiice adulte, care îşi exprimă dorinţa puternică să fie lăsate

în pace, deşi nu vor să fie singure. Când îşi doresc ele cel mai tare să fie lăsate în pace? De obicei, atunci când sentimentele lor sunt cele mai intense şi, de obicei, atunci când au trăiri negative, cum ar fi tristeţea, supărarea, dezamăgirea sau suferinţa. Dumneavoastră, de exemplu, tindeţi să vă retrageţi dintr-o relaţie atunci când resimţiţi aceste emoţii? în mod ironic, dacă staţi să vă gândiţi bine, tocmai atunci aveţi nevoie mai mare de sprijin. Dacă nu reuşiţi să le permiteţi altora să se apropie de dumneavoastră, nu vă puteţi manifesta nici disponibilitatea pentru intimitate. Unul dintre cele mai pustiitoare sentimente din lume apare atunci când aveţi nevoie de alţi oameni şi vreţi să aveţi nevoie de alţi oameni, dar nu ştiţi cum să le permiteţi să intre în viata dumneavoastră.

Lipsa intimităţii în viaţa dumneavoastră vă poate face vulnerabilă la „dependenţa de dragoste", care se poate manifesta în patru feluri (Cowan şi Kinder, 1985). Puteţi deveni dependentă de dragoste din cauza năzuinţei care se bazează, de obicei, pe lipsa iubirii din partea părinţilor.

Dorinţa de a fi validată din exterior vă poate conduce la dependenţa de dragoste. Echivalaţi stima de sine cu obţinerea aprobării partenerului. Prin urmare, trebuie să îi dovediţi acestuia că sunteţi demnă de iubire. Atunci când relaţia dumneavoastră se întemeiază pe iluzia că un bărbat este rezolvarea problemelor legate de intimitate, sunteţi în pericol să deveniţi dependentă de dragoste. El devine simbolul valorii dumneavoastră şi, astfel, sunteţi prinsă în capcana iluziei de a găsi bărbatul perfect. în cele din urmă, dependenţa de dragoste apare atunci când sunteţi îndrăgostită de a fi „îndrăgostită". Deveniţi dependentă de romantism.

STIMA DE SINE

Cum poate soţul meu să mă iubească

necondiţionat? Cum pot scăpa de piatra emoţională din stomacul meu, astfel încât să pot trece de propria mea subestimare şi de istoria negativă a inutilităţii personale? Trebuie să aud contrariul iar şi iar şi iar, ca să îmi pot redefini viaţa.

Janice

Evaluarea stimei de sine este strâns legată de obţinerea intimităţii în relaţiile dumneavoastră. Respectul de sine vă poate afecta relaţiile în nenumărate moduri. Fiicele adulte susţin că felul în care gândesc şi ceea ce gândesc despre sine influenţează nu numai modul în care reacţionează în relaţiile lor, ci şi tipul de relaţii pe care le au. Consideraţi că vă aflaţi într-o relaţie care reflectă în mod corect valoarea dumneavoastră personală? De exemplu, dacă aveţi probleme în relaţie, ce părere aveţi despre dumneavoastră? Dacă aveţi o părere proastă, aceasta a survenit înainte sau după apariţia problemelor în relaţie? Când stima dumneavoastră de sine este scăzută, atunci tindeţi cel mai mult să vă implicaţi într-o relaţie disfuncţională? Pe de altă parte, dacă începeţi să aveţi probleme în relaţie, vă scade respectul de sine?

Multe fiice adulte îşi „justifică” problemele din relaţie prin sentimentul că nu merită ceva mai bun. Faptul că aveţi o stimă de sine scăzută vă creează un dezavantaj în încercarea de a găsi o relaţie sănătoasă. Stima de sine scăzută nu este întotdeauna evidentă. Poate consideraţi că sunteţi „bine”, dar atunci când apar probleme în relaţie, vă gândiţi, în secret, că nu meritaţi ceva mai bun; aşadar, problemele sunt normale, din cauza tipului de persoană care sunteţi. După cum puteţi vedea, stima de sine scăzută poate conduce la o profeţie care se şi îndeplineşte, până la urmă. Respectul de sine scăzut duce la aşteptări

reduse, iar atunci când vă sunt îndeplinite aşteptările, stima de sine scăzută este întărită.

Alte modalităţi prin care stima de sine scăzută le poate provoca probleme fiicelor adulte includ faptul că nu se simt niciodată suficient de bune, faptul că nu se apreciază pe sine într-o relaţie, alegerile greşite în privinţa partenerilor, sentimentul de inferioritate şi sentimentul că nu merită să fie iubite. Dumneavoastră vă simţiţi diferită de alte persoane şi, prin urmare, vă aşteptaţi să fiţi tratată altfel? Asta înseamnă că vă aşteptaţi să primiţi mai puţin decât alţii într-o relaţie? Admiraţi frecvent relaţiile „sănătoase" ale altora şi, cu un oftat prelung, vă întrebaţi de ce nu aveţi şi dumneavoastră una?

Un alt semn al felului în care stima de sine vă influenţează relaţiile este ceea ce vi se întâmplă în prezenţa partenerului. Vă schimbaţi atunci când este în preajmă partenerul dumneavoastră? Cu toţii ne adaptăm la cealaltă persoană din relaţia noastră, dar tindeţi să vă faceţi „mică" în prezenţa sa? Simţiţi că pierdeţi şi bruma de identitate care v-a mai rămas? Dacă răspunsul este da, motivul este faptul că nu vă simţiţi bine cu propria persoană. Această situaţie se poate înrăutăţi dacă vă aflaţi într-o relaţie cu un bărbat dominator sau care încearcă să vă controleze. Dominanţa lui împreună cu stima dumneavoastră de sine scăzută vă pot menţine blocată într-o relaţie „de fetiţă". El nu vă tratează ca pe un egal şi pare mai mult să vă fie părinte, nu iubit. Nu aveţi respectul pe care ar trebui să îl aveţi, ca femeie, aşa că el vă poate manipula uşor. Una dintre cele mai distructive forme de manipulare pe care le poate folosi este abuzul asupra soţiei. Din păcate, mult prea multe fiice adulte mărturisesc că sunt prinse în capcana unor relaţii abuzive.

Efectele pe termen lung ale stimei de sine scăzute

au legătură cu motivele pentru care rămâneţi într-o relaţie nesănătoasă şi distructivă. Pe scurt, stima de sine scăzută este ca un magnet care vă atrage. O fiică adultă poate rămâne într-o relaţie disfuncţională din multe motive. Lipsa energiei pentru a pleca, teama de viitor, aşteptarea picăturii care să umple paharul, aşteptarea ca el să se schimbe, „nu e chiar aşa de rău", de dragul copiilor şi „e mai bine decât nimic", toate sunt scuze ale fiicelor adulte, însă cauza poate fi identificată în stima de sine scăzută. Una dintre cele mai frecvente afirmaţii pe care le fac fiicele adulte în curs de vindecare este aceea că, pe măsură ce devin mai sănătoase, au nevoie de relaţii mai sănătoase.

Amplificaţi-vă stima de sine şi sporiţi-vă aşteptările în materie de relaţii. Mai important, începeţi să vă simţiţi egală cu aşteptările dumneavoastră. Pe măsură ce vă creşte respectul de sine, descreşte toleranţa faţă de comportamentele inadecvate dintr-o relaţie. Niciun partener nu vă poate oferi stimă de sine. însă o apreciere de sine negativă poate fi folosită împotriva dumneavoastră şi pentru a vă controla. Puteţi totuşi să contribuiţi cu o stimă de sine sănătoasă şi puteţi menţine o relaţie sănătoasă. Sănătatea dumneavoastră devine o directivă tacită a felului în care se va dezvolta relaţia. Stima de sine este ingredientul esenţial pentru a vă simţi bine în propria piele şi în relaţiile dumneavoastră. Fără ea, lipseşte ceva vital şi sănătos din relaţiile în care vă implicaţi – *dumneavoastră.*

RESPONSABILITATEA

Cine este responsabil pentru succesul unei relaţii? Dumneavoastră, cealaltă persoană sau amândoi? Dacă sunteţi o fiică adultă „bună", aţi răspuns că dumneavoastră. Dar, pentru ca o relaţie să aibă succes, ambii parteneri trebuie să fie implicaţi. Cu toate acestea, fiicele adulte simt, de obicei, că, dacă ele nu

fac mai mult decât partea care li se cuvine şi nu îşi asumă cea mai mare parte din responsabilităţi, relaţia se va destrăma. Ce vă spune acest lucru despre genul dumneavoastră de relaţii? Asumarea unei responsabilităţi prea mari în orice relaţie este suficient de rea, darămite asumarea responsabilităţii pentru o relaţie disfuncţională. în ciuda acestui fapt, nenumărate fiice adulte se simt excesiv de responsabile pentru succesul unei relaţii.

De exemplu, unele fiice adulte simt că, pur şi simplu, nu fac destule în relaţiile lor. Acest sentiment este asociat unei temeri că, dacă nu „fac suficient de mult", lucrurile vor merge prost. Sentimentul de responsabilitate are legătură şi cu controlul. De exemplu, consideraţi că, dacă vă asumaţi cea mai mare parte a responsabilităţii în relaţia dumneavoastră şi faceţi suficient de mult, puteţi menţine controlul asupra relaţiei? Dacă da, înseamnă că echivalaţi a fi responsabil cu a deţine controlul, ceea ce vă predispune la preluarea tuturor poverilor dintr-o relaţie. Majoritatea acestor poveri pentru fiicele adulte includ încercarea de a face ca totul să fie mereu în regulă pentru partener, loialitatea excesivă şi traiul cu teama de abandon.

îmi este greu să relaţionez cu soţul meu. După douăzeci şi unu de ani de căsnicie, încă îmi este teamă că, dacă fac o greşeală, totul se va destrăma. La nivel intelectual, ştiu că acest lucru este puţin probabil, dar tot îmi este groază că se poate întâmpla.

Angela

Alte fiice adulte împărtăşesc diverse preocupări legate de faptul că sunt excesiv de responsabile. Ele spun că detestă faptul că trebuie să fie mereu responsabile. De exemplu, v-aţi săturat vreodată ca toată lumea să depindă de dumneavoastră sau ca toate

problemele să cadă pe capul dumneavoastră? Cum vă face să vă simţiţi faptul că trebuie să fiţi întotdeauna cea puternică, cea responsabilă sau cea care „are grijă de tot”? Sunteţi persoana la care apelează toată lumea pentru sfaturi, aşa că aţi face bine să aveţi dreptate? Aceste tipuri de responsabilităţi nu sunt totuna cu a presupune că dumneavoastră trebuie să vă ocupaţi de tot. în schimb, vi se spune nu numai că dumneavoastră trebuie să faceţi totul, ci şi că ceilalţi se aşteaptă de la dumneavoastră să faceţi totul.

> Problema mea este faptul că sunt dispusă să port povara relaţiei şi îmi dau seama mai târziu că am oferit mult mai mult decât am primit. [...] Iar apoi sunt furioasă, pentru că rezultatul este prea mic.
>
> *Stacy*

Ce credeţi despre aşteptările dumneavoastră legate de responsabilitatea dintr-o relaţie? Vă aşteptaţi automat la faptul că va trebui să faceţi mai mult pentru ca relaţia să fie una bună? Vă aflaţi într-o relaţie cu o persoană foarte iresponsabilă, asigurându-vă, astfel, că dumneavoastră va trebui să fiţi extrem de responsabilă? Pe de altă parte, cât de bine ştiţi să împărţiţi responsabilitatea cu partenerul dumneavoastră de relaţie? De exemplu, vă este uşor să împărţiţi responsabilităţile şi controlul într-o relaţie? Consideraţi, în secret, că partenerul dumneavoastră nu poate face lucrurile la fel de bine ca dumneavoastră şi, prin urmare, le faceţi dumneavoastră?

Dacă vă aflaţi într-o relaţie în care sunteţi excesiv de responsabilă, fie din obişnuinţă, fie pentru că nu aveţi de ales, înseamnă că aveţi o relaţie dezechilibrată. Din păcate, şi dumneavoastră v-aţi pierdut echilibrul. Atunci când vă identificaţi prea mult cu partenerul, prin asumarea responsabilităţilor sale şi ale relaţiei, vă

identificaţi prea puţin cu responsabilităţile faţă de dumneavoastră. într-o relaţie sănătoasă, aveţi o „declaraţie a drepturilor” personală. în majoritatea relaţiilor dezechilibrate, drepturile dumneavoastră se erodează treptat. De exemplu, s-ar putea ca, la început, să vă fi exprimat, de bunăvoie şi din iubire, disponibilitatea de a face mai mult decât partea care vi se cuvine. După un timp, partenerul începe să se aştepte ca dumneavoastră să preluaţi aceste responsabilităţi. în cele din urmă, vă simţiţi folosită şi tratată ca şi cum tot ce faceţi i se cuvine şi începeţi să detestaţi atât toate responsabilităţile pe care le aveţi, cât şi partenerul. Undeva pe parcursul relaţiei, vă pierdeţi drepturile. Vă pierdeţi pe dumneavoastră. Luaţi-vă drepturile înapoi. Vă aparţin!

ALEGEREA PERSOANEI GREŞITE

Ce fel de bărbat vă atrage? Vă atrag bărbaţii sănătoşi? Vă place să vă aflaţi în preajma lor şi vă simţiţi în largul dumneavoastră cu ei? Sau sunteti atrasă de bărbaţii care nu par să fie sănătoşi, iar ceva anume vă face să nu vă puteţi abţine? Vă implicaţi în relaţii cu bărbaţi care sunt minunaţi la început, dar apoi încercaţi fie să îi schimbaţi, fie să îi controlaţi? Fiicele adulte declară că se află în relaţii cu toate tipurile de bărbaţi menţionate mai sus. Din păcate, cele mai multe sunt implicate în relaţii cu bărbaţi care se poartă urât cu ele şi nu le satisfac nevoile şi mult mai puţine au relaţii cu bărbaţii sănătoşi.

în mod ironic, fiicele adulte, ca grup, plasează alegerea partenerului pe locul cinci în lista celor mai frecvente probleme în relaţie. Dacă aruncaţi o privire asupra primelor patru probleme, toate sunt legate de trăsăturile fiicelor adulte. Deşi îşi mărturisesc în mod deschis problemele din relaţie, fiicele adulte se

învinovăţesc totuşi mai mult pentru apariţia lor. După cum am afirmat mai sus, fiicele adulte tind să se considere vinovate atunci când ceva nu merge bine. Deşi este admirabil că încearcă să se analizeze singure, această analiză poate deveni o autocondamnare nejustificabilă. S- ar crede că partenerii nu au avut nimic de-a face cu apariţia problemelor în relaţie! Dacă aveţi probleme în relaţie, nu vă uitaţi doar în oglindă. Uitaţi-vă şi de partea cealaltă a mesei.

Numeroase fiice adulte spun că acum îşi dau seama că au de ales atunci când vine vorba de parteneri. Dar multe dintre ele încă nu ştiu de ce fac aceste alegeri. Este ceva ce vă caracterizează pe dumneavoastră sau ceva ce îi caracterizează pe ei sau ambele, care vă pune în pericol de a alege persoana nepotrivită?

Numeroase fiice adulte spun că aşteaptă cu nerăbdare să aibă o relaţie frumoasă. Sunt conştiente de ceea ce înseamnă o relaţie nesănătoasă, deoarece au fost martorele uneia: cea a părinţilor lor. înarmate cu aceste cunoştinţe, ele cred că relaţiile lor vor fi diferite, că vor fi pline de iubire şi altruism şi că aceste relaţii vor fi soluţia pentru suferinţa lor din copilărie. Astfel că nenumărate fiice adulte au convingerea fermă că alegerea unui partener „adecvat” le va duce departe de zbuciumul lor emoţional.

în acelaşi timp, multe fiice adulte declară că sunt conştiente de tipurile de bărbaţi pe care trebuie să le evite, în mod evident, bărbaţii care au probleme cu alcoolul se află în fruntea listei. Şi teama de a se implica într-o relaţie cu un bărbat abuziv se află pe unul dintre primele locuri.

> îmi este teamă să mă implic într-o relaţie cu o persoană care are o problemă cu alcoolul. De fapt, atunci când cunosc un bărbat, una dintre primele întrebări pe care i le adresez este: „îţi place să ieşi

în oraş?”... şi sper ca răspunsul să fie „nu”, pentru că eu asociez „ieşitul în oraş” cu alcoolul.

Ingrid

De asemenea, trebuie să fie evitaţi şi bărbaţii care nu le pot susţine din punct de vedere emoţional. Ştim că, indiferent de bunele lor intenţii, numeroase fiice adulte se implică în relaţii exact cu tipul de bărbaţi pe care vor să îl evite. Indiferent de tipul de bărbat – dacă este alcoolic, abuziv sau distant din punct de vedere emoţional – cu toţii au un lucru în comun: sunt foarte dominatori.

Dacă aveţi probleme în relaţie, aveţi ca partener un bărbat foarte dominator? Vă luptaţi constant pentru preluarea controlului în relaţiile dumneavoastră? încercaţi să deveniţi mai dominatoare, ca să nu fiţi dominată? Dintre toate problemele pe care le au fiicele adulte în relaţiile lor, faptul că au un partener dominator reprezintă esenţa majorităţii acestor probleme. Atunci când sunteţi controlată de o altă persoană, indiferent de metodele sale intenţionate sau neintenţionate, renunţaţi la identitatea dumneavoastră, la nevoile dumneavoastră, la stima de sine şi la şansa de a avea o relaţie sănătoasă. El vă controlează nu numai relaţia, ci şi sentimentele.

Dacă vă aflaţi într-o relaţie cu o persoană care încearcă să vă controleze, cum aţi ajuns în situaţia aceasta? Numeroase fiice adulte recunosc că sunt atrase de anumiţi bărbaţi care ajung, în cele din urmă, să le controleze. De exemplu, unele fiice adulte sunt atrase de bărbaţi „dornici de atenţie” şi recunosc că au căutat bărbaţi pe care să îi poată salva din punct de vedere emoţional. în acelaşi timp, ele susţin că, la început, aceste relaţii le făceau să se simtă folositoare şi de ajutor. Aceste tipuri de bărbaţi aveau nevoie şi de niveluri înalte de aprobare. Iniţial, această dorinţă de aprobare le face să se simtă importante pentru el, dar

dinamica relaţiei ajunge curând să fie recunoscută drept ceea ce este de fapt: el simte nevoia să fie centrul atenţiei.

> Caut fie bărbaţi cu slăbiciuni, pe care îi pot salva, fie bărbaţi care par puternici şi îmi permit să mă sprijin de ei, numai să descopăr mai târziu că sunt disfuncţionali.
>
> *Camille*

Alte fiice adulte abordează relaţiile noi exact în modul opus. Ele declară că sunt atrase de bărbaţii care par că sunt puternici şi deţin controlul. De exemplu, atunci când se cunosc pentru prima dată, ei par foarte deschişi cu privire la sentimentele lor şi fac afirmaţii pe care le gândesc şi fiicele adulte, dar le este teamă să le exprime. în plus, aceşti bărbaţi sunt, de obicei, demni de încredere şi siguri pe ei; sunt hotărâţi şi dispuşi să preia controlul. Aceste caracteristici sunt atractive la început, dar mai târziu sunt folosite pentru a-i controla pe cei din jur. Aşadar, bărbaţii sunt puternici, dar fiicele adulte nu se uită dincolo de suprafaţă, pentru a vedea dacă nu cumva sunt şi disfuncţionali.

Numeroase fiice adulte spun că, odată ce apar probleme în relaţie, le este foarte greu să le rezolve sau să scape de ele. Rata divorţurilor în rândul fiicelor adulte este cu 12% mai mare decât în cazul femeilor care provin din cămine nealcoolice. Prin urmare, multe fiice adulte sunt capabile să încheie relaţiile inadecvate, dar statisticile ne spun şi că multe dintre ele nu reuşesc să îşi rezolve problemele în relaţie.

O altă problemă apare în cazul multor fiice adulte atunci când încearcă fie să controleze pe deplin relaţia, fie, dacă sunt controlate, să ajungă să deţină cel puţin acelaşi nivel de control. Aceste fiice adulte se află în relaţii cu bărbaţi care le cedează complet controlul. Din nou, această situaţie pare atractivă la început. însă, în

scurt timp, starea fiicelor adulte se deteriorează, iar ele ajung să simtă că au grijă de un „băieţel” şi că li se cere să joace mai mult rolul unei mame decât al unei iubite sau al unei soţii. în curând, aceste relaţii ajung să fie dominate de resentimente.

încercarea de a prelua un nivel egal de control apare, într-o relaţie, ca reacţie la excesul de control din partea partenerului, ca o tentativă de a riposta. Fiicele adulte care trec prin acest tip de relaţie declară că duc o luptă constantă cu partenerul sau trebuie să îl manipuleze pe acesta, astfel încât să-i poată controla comportamentele disfuncţionale şi să-i reducă gradul de control. Din păcate, în oricare dintre cazuri, aceste fiice adulte sunt implicate într-o relaţie de dominare, caracterizată de o luptă constantă pentru putere.

însă unele fiice adulte se află în relaţii sănătoase. Ele sunt conştiente de calitatea relaţiilor lor şi se bucură pe deplin de ele. Alte fiice adulte aflate în relaţii sănătoase recunosc că le este greu să se bucure de ele, de obicei din cauză că le este teamă că relaţiile nu vor dura sau din cauza unor temeri constante legate de faptul că fac sau nu ceea ce trebuie în relaţiile lor. Aceste temeri se concentrează în jurul faptului că îşi vor alunga partenerul fără să vrea.

Indiferent care ar fi relaţia dumneavoastră actuală, dacă sunteţi controlată, dacă trăiţi alături de un alcoolic sau de un alt tip de persoană disfuncţională, nu este ceea ce meritaţi. Aveţi dreptul la fericire într-o relaţie. Dar, indiferent cât de mult v-aţi strădui, nu sunteţi responsabilă pentru fericirea partenerului. îl puteţi susţine, încuraja şi ajuta, dar nu puteţi *fi* fericirea lui. Nu puteţi face totul în locul celeilalte persoane, aducându-i, astfel, fericirea. Cu toate acestea, vă puteţi pierde pe dumneavoastră în decursul acestor încercări şi vă puteţi pierde propria fericire, drept rezultat.

Fiicele adulte au relaţii sănătoase? Da. Puteţi şi dumneavoastră să aveţi o relaţie sănătoasă? Da. Gândiţi-vă la faptul că fiicele adulte ale alcoolicilor formează unul dintre cele mai mari grupuri de oameni care sunt foarte conştienţi de puterea unei relaţii sănătoase şi îşi doresc să aibă una. Folosiţi-vă cunoştinţele pentru a ajunge la ceea ce vă doriţi. Am început acest capitol prin a vă întreba ce aşteptări aveţi de la o relaţie şi cum definiţi o relaţie sănătoasă. Sporiţi-vă aşteptările. Aflaţi ce anume este sănătos. Deveniţi cea mai sănătoasă persoană posibil. Refuzaţi să toleraţi comportamentele nesănătoase din relaţia dumneavoastră şi veţi începe să stabiliţi ingredientele necesare pentru relaţii sănătoase şi de succes. Bărbaţii dominatori şi nesănătoşi vă provoacă probleme, cu „P” mare. Ei vă oferă invitaţii la a fi controlate şi speră să le acceptaţi. Spuneţi-le că sunteţi prea sănătoase pentru a le accepta!

Evitaţi relaţiile care par să aibă un potenţial prea mare de „măcar de s-ar schimba”. în acest tip de relaţie, dumneavoastră presupuneţi că îl puteţi schimba. El va continua să facă ceea ce face, dar probabil şi mai mult, odată ce veţi începe relaţia cu el. Nu uitaţi că, de obicei, el se poartă exemplar atunci când începeţi să vă cunoaşteţi. Evitaţi proiectele de genul „se va schimba”. Se va schimba pe naiba! Singura persoană care se va schimba veţi fi dumneavoastră, şi nu vă va plăcea ceea ce veţi deveni. De fapt, s-ar putea să vă alegeţi exact cu opusul a ceea ce doreaţi să fie viaţa dumneavoastră. Implicarea într-o relaţie cu un bărbat de mare risc este primul pas al ultimului lucru pe care aţi vrea să îl faceţi. Este mai uşor să cunoaşteţi un om care vi se potriveşte decât să creaţi unul.

Să nu subestimaţi niciodată puterea unei relaţii. Relaţia pe care aţi avut-o cu părinţii dumneavoastră

încă vă influenţează. Speranţele care însoţesc o nouă relaţie sunt enorme. Dragostea şi frumuseţea unei relaţii sănătoase vă pot face viaţa extraordinară, dar distrugerea provocată de o relaţie disfuncţională se poate perpetua la nesfârşit. Căutarea unei relaţii sănătoase şi implicarea într-o relaţie pozitivă trebuie să însoţească întotdeauna sănătatea dumneavoastră, şi nu să o substituie, însănătoşirea dumneavoastră reprezintă primul pas către relaţii mai sănătoase. Aveţi grijă de dumneavoastră şi încercaţi să aveţi o relaţie pozitivă cu propria persoană. Meritaţi!

> Pentru mine, dragostea. Nu mă iubeam pe mine, aşa că nu puteam iubi cu adevărat pe altcineva. Astăzi mă iubesc puţin şi, Doamne, cât am început să mă dezvolt! Abia aştept să ajung să mă iubesc mai mult. Poate dura un minut, o oră, o zi sau un an. Nu contează, pentru că ştiu că va veni acel moment!
>
> *Rhonda*

Golul păzitor

Poţi recircula mult timp
Relaţii în care să te simţi ca în copilărie. Tu
crezi că încerci să scapi din ele
Dar toate forţele din trecutul tău Conspiră
să te atragă înapoi.

în curând, vei fi atât de ocupată să te
străduieşti să rămâi în viaţă
încât vei uita cum ai ajuns acolo
Sau de ce rămâi acolo,
Sau dacă vrei să te afli acolo.
Dar ştii căeo durere veche şi familiară.

Şi continui să te întorci acolo,
Dar te gândeşti că, dacă ai putea să obţii
Acel ceva neclar după care tânjeşte sufletul
tău, Doar de data aceasta, îţi va vindeca tot
trecutul, Toată durerea, toate problemele.

Sau te lupţi cu el Te gândeşti că, dacă ai reuşi
Să câştigi această bătălie bine-cunoscută,
Ai putea să birui, în sfârşit, străvechiul
duşman; Ultimul „NU!” triumfător azvârlit
Către cineva care nu mai există.

Singura cale de scăpare este să te reîntregeşti

Alison Snow Jones

Reflecţii

Pentru mine, cea mai uşoară relaţie este aceea cu zece mii de oameni. Cea mai grea este cea cu o singură persoană.

JOAN BAEZ

Oamenii se schimbă şi uită să-şi spună asta unii altora.

LILLIAN HELLMAN

Am dreptul din naştere, inalienabil şi constituţional, să iubesc pe cine vreau, cât de mult sau de puţin timp vreau şi să schimb acea dragoste în fiecare zi, dacă aşa vreau eu!

VICTORIA WOODHULL

Se *pare că am o groază de oameni înlăuntrul meu.*

EDITH EVANS

E greu să lupţi împotriva unui duşman care are avanposturi în mintea ta.

SALLY KEMPTON

Capitolul 13
Modalitatea perfectă de a creşte un copil

> Am descoperit că făceam toate lucrurile pe care am jurat că nu le voi face niciodată copiilor mei şi nici nu cunoşteam alternative. Tind să fac asta mai ales atunci când sunt foarte stresată, ceea ce nu are absolut nicio legătură cu copiii mei.
>
> *Jessica*

După relaţii, problemele legate de creşterea copiilor sunt cea de-a doua preocupare a fiicelor adulte, ca importanţă. Indiferent dacă au sau nu copii, fiicele adulte îşi exprimă părerile şi sentimentele puternice despre abilităţile lor de a creşte un copil. îngrijorările lor variază de la a nu-şi dori copii la a vrea să fie părinţii perfecţi. Fiicele adulte care nu îşi doresc copii spun că le este teamă de acest lucru, din cauza epuizării emoţionale din propria lor copilărie – adică lipsa energiei (sau epuizarea) cauzată de faptul că au fost nevoite să se crească singure sau să îşi crească fraţii (sau ambele), deoarece au trăit într-un mediu familial de alcoolism.

Alte fiice adulte îşi doresc foarte mult copii sau au deja copii. Preocupările lor le reflectă dorinţa de a fi cele mai bune mame posibil, dorinţa ca fiii şi fiicele lor să aibă o copilărie „normală” şi teama că nu vor reuşi să ducă la îndeplinire aceste lucruri. Indiferent dacă îşi doresc sau nu copii, teama reprezintă legătura comună dintre fiicele adulte în ceea ce priveşte creşterea copiilor.

Dacă sunteţi sau credeţi că veţi deveni părinte, ce aşteptări şi ce temeri aveţi legate de creşterea copiilor?

Consideraţi că aveţi abilităţile necesare pentru a fi un părinte sănătos? Vreţi să vă creşteţi copiii altfel decât aţi fost dumneavoastră crescută? Aţi spus vreodată că nu le veţi face propriilor copii ceea ce vi s-a făcut dumneavoastră? Cu toate acestea, vă este teamă că s-ar putea să repetaţi aceleaşi tipare familiale din copilărie? Dacă răspunsul la aceste întrebări este da, trebuie să ştiţi că toate aceste sentimente sunt normale în cazul fiicelor adulte.

Fiicele adulte pot deveni părinţi sănătoşi, în ciuda acestor temeri. Multe mame sănătoase sunt fiice adulte, însă ele rămân conştiente nu numai de ceea ce li s-a întâmplat în copilărie, ci şi de influenţa acestei copilării asupra propriilor destine de părinţi. Aceste preocupări le- au determinat pe fiicele adulte să vorbească deschis despre sentimentele şi neliniştile lor în ceea ce priveşte creşterea copiilor.

Discuţia aceasta vă trezeşte anumite îngrijorări pe care le aveţi cu privire la propriile abilităţi de a creşte un copil? Nimic nu vă poate conecta cu amintirile din copilărie mai repede decât copilăria copiilor dumneavoastră. Poate că nu vă aduceţi aminte mare lucru din şcoala primară, dar atunci când copilul dumneavoastră va începe şcoala, amintirile vă vor copleşi.

De exemplu, vă amintiţi de creioanele colorate şi desenele pe care le realizaţi în clasa întâi? Dacă mirosiţi astăzi un creion colorat, vă aduceţi aminte de ceea ce s-a întâmplat acum mulţi ani? Dar, mai important, pe măsură ce începeţi să fiţi părinte, iar copilul dumneavoastră începe să reacţioneze din punct de vedere emoţional, veţi începe să simţiţi din nou multe dintre propriile emoţii din copilărie. Capacitatea dumneavoastră de a trece peste problemele din copilărie şi de a le separa cu succes de creşterea propriilor copii va deveni o chestiune foarte

importantă.

Capacitatea dumneavoastră de a fi un bun părinte este asociată cu abilitatea de a dărui în mod altruist. Am discutat despre acest lucru mai devreme, atunci când am dezbătut condiţionarea genetică. Am vorbit constant, în această carte, despre faptul că fiicele adulte dăruiesc atât de mult din propria persoană altora. Uneori, ele par să spună că la asta se pricep cel mai bine. Când talentul dumneavoastră de a vă dărui în mod excesiv va fi solicitat cel mai mult, atunci vă veţi exprima cele mai mari temeri referitoare la faptul că sunteţi sau nu capabilă să o faceţi cu succes? Toţi părinţii se îndoiesc de propriile abilităţi. Fiicele adulte sunt foarte deschise cu privire la îndoielile lor, dar unele mărturisesc şi preocupări care sunt, cu siguranţă, legate atât de faptul că sunt fiice adulte, cât şi de faptul de a fi părinte.

> Mi-e teamă să nu ajung ca mama. Mi-e teamă să nu le distrug respectul de sine copiilor mei. Mi-e teamă să nu îi controlez sau să îi protejez prea mult, iar apoi să încerc să compensez şi să pierd complet controlul. Mă tem să nu mă urască copiii mei. Nu am încredere în propria judecată. [...] Aştept perfecţiunea, atât de la mine, cât şi de la copiii mei.
>
> *Cindy*

Ştiţi care sunt preocupările dumneavoastră legate de creşterea copiilor? Sunteţi extrem de conştientă de faptul că încercaţi să le asiguraţi copiilor dumneavoastră o copilărie normală? încercaţi să faceţi prea mult, pentru ca ei să aibă o copilărie normală, reuşind, astfel, fără să vreţi, să o faceţi diferită? Vreţi ca fiii şi fiicele dumneavoastră să se poată exprima şi să se simtă liberi să încerce comportamente noi, dar în

acelaşi timp vă aşteptaţi să fie ascultători?

Vă spuneţi în minte: „Vreau ca fiul/fiica să aibă o copilărie diferită de a mea, dar mă aştept să se comporte la fel ca mine”? Această opinie este obişnuită pentru fiicele adulte. Cercetările indică faptul că fiicele adulte care devin părinţi se aşteaptă la un comportament mai supus al propriilor copii decât femeile care au crescut în familii nealcoolice şi au devenit, la rândul lor, părinţi. Copiii dumneavoastră primesc următorul mesaj contradictoriu: fii diferit, dar fii ca mine!

> Mă pricep să folosesc sentimentul de vinovăţie şi şantajul emoţional – care au fost folosite şi asupra mea, în mod subtil – pentru a obţine rezultatele pe care le doresc de la copiii mei.
>
> *Luciile*

De ce se aşteaptă fiicele adulte la atât de multă supunere din partea copiilor lor? De obicei, deoarece în copilărie ele însele au fost extrem de ascultătoare, pentru a nu deranja pe nimeni. în calitate de fiice ale unor alcoolici, ele au învăţat repede să îi „citească” pe ceilalţi şi să fie extraordinar de sensibile. Nu vă îngrijoraţi dacă aveţi copii diferiţi de dumneavoastră. Puteţi considera acest lucru un semn al faptului că faceţi o treabă bună în privinţa lor. în familiile lipsite de stres, copiii nu trebuie să fie mereu în gardă din punct de vedere emoţional şi pot face ceea ce ştiu mai bine – să fie copii.

Fiicele adulte au multe preocupări legate de abilităţile lor de a creşte un copil. Le vom discuta pe cel mai des întâlnite, în ordinea frecvenţei menţionării lor. Dacă vă identificaţi cu aceste probleme, probabil că sunteţi o fiică adultă normală, care îşi exprimă preocupările normale pentru un părinte. Acum,

provocarea este să descoperiţi dacă puteţi fi un părinte normal! (Nu vă faceţi griji, nu trebuie să fiţi normală într-o manieră perfectă!)

1. CONTROLUL

Nu din nou! E peste tot. Control, control, control! Nu putem să scăpăm de subiectul acesta? Multe fiice adulte spun că problemele lor legate de control stau în calea dezvoltării abilităţilor lor de a creşte un copil. Există probleme de control în felul în care vă creşteţi copiii? Le puteţi identifica?

> Propriul meu perfecţionism şi problemele mele cu partea „copilăroasă" din mine mi-au provocat dificultăţi şi în modalitatea de a-mi creşte copilul. Descopăr adesea că îmi este greu să mă distrez. [...] Descopăr că îl ţin pe loc foarte mult şi nu mă bucur de el cât aş putea de mult. Trebuie să mă înfrânez, în mod conştient, şi să îi acord libertatea de a fi.
>
> *Susie*

Problemele legate de control afectează abilităţile fiicelor adulte de a creşte un copil în mai multe moduri diferite. De exemplu, multe fiice adulte recunosc că îşi doresc prea mult control asupra copiilor lor şi le este frică să renunţe la acesta. Ele îşi exercită comportamentele de control prin asumarea de prea multe responsabilităţi în locul copiilor lor. Alte mame care sunt şi fiice adulte mărturisesc că le este greu să le permită propriilor copii să fie liberi. îi protejează prea mult, ceea ce are drept rezultat faptul că fiica adultă nu mai poate găsi echilibrul între „a le fi părinte" şi „a-i sufoca". Nevoia dumneavoastră exacerbată de a deţine controlul poate împiedica dezvoltarea abilităţilor lor naturale. Sunteţi prea dominatoare? întrebaţi-vă dacă le permiteţi membrilor

familiei să îşi rezolve problemele sau preferaţi să preluaţi dumneavoastră controlul.

> Mă lupt cu nevoia mea de a-i proteja pe ceilalţi în mod excesiv, de teamă că voi pierde încă o parte importantă din mine.
>
> *Courtney*

Problemele legate de control devin evidente atunci când consideraţi că trebuie să fiţi „părintele perfect”. Acest rol este, în mod evident, o continuare a celui pe care multe fiice adulte îl cunosc prea bine şi la care nu au renunţat niciodată. Un semn al acestei tendinţe este faptul că vă luaţi rolul de părinte prea în serios. învăţaţi să aveţi grijă de copiii dumneavoastră cantitativ, şi nu calitativ. Copiii au nevoie de râsete, de relaxare, de distracţie şi de numeroase modalităţi diferite de a-şi exprima emoţiile. Dacă vă luaţi prea în serios, nu numai că le refuzaţi aceste opţiuni copiilor dumneavoastră, dar vi le refuzaţi şi dumneavoastră.

Vă este teamă că le veţi face rău propriilor copii dacă faceţi vreo greşeală? Vă este greu să le spuneţi copiilor „nu”, deoarece vă temeţi că le veţi pierde dragostea? Vă simţiţi inadecvată, ca părinte, dacă nu puteţi oferi totul? Vă este teamă că nu vă va iubi copilul dumneavoastră dacă veţi da dovadă de furie la adresa lui sau el se va înfuria pe dumneavoastră? Vă este greu să acceptaţi faptul că nu aveţi copii perfecţi? Aveţi aşteptări incredibil de mari de la copilul dumneavoastră? Atunci când erau supăraţi, v-au spus vreodată copiii că ei nu pot fi „perfecţi, aşa ca dumneavoastră”? Dacă da, deţineţi unele dintre semnele faptului că simţiţi nevoia să vă controlaţi copiii în mod excesiv. Aceste semne demonstrează că încă aveţi probleme legate de control, ca fiică adultă.

Dacă aveţi probleme legate de control, începeţi să le rezolvaţi. Nu exageraţi. Nu uitaţi că fiii şi fiicele

dumneavoastră au nevoie de multe dintre calităţile dumneavoastră, ca fiică adultă, pentru a se putea dezvolta. Ei au nevoie de îndrumare, empatie, compasiune şi abilităţi de supravieţuire. De asemenea, au nevoie de dragoste şi sprijin, dar şi de propria lor arenă emoţională în care să le folosească. Dacă vreţi ca ei să aibă o copilărie diferită de a dumneavoastră, dar aveţi probleme cu privire la modalitatea de a creşte un copil, s-ar putea să fie nevoie să vă schimbaţi. Cel mai bun lucru pentru un copil este un părinte sănătos, nu unul dominator.

2. NU ŞTIU CUM SĂ CRESC UN COPIL

V-aţi pus vreodată sub semnul întrebării abilităţile de creştere a unui copil, deoarece nu eraţi sigură ce anume trebuia să faceţi? Dacă da, nu numai că sunteţi asemănătoare tuturor părinţilor, dar fiicele adulte pun această întrebare chiar mai des decât ceilalţi părinţi. Nenumărate fiice adulte declară că nu au încredere în propriile abilităţi de a creşte un copil. Această temere este asociată, de obicei, cu exemplele pe care le-au avut, dar care nu le-au oferit prea multe idei legate de ce anume ar trebui să facă un părinte bun. Această lipsă de siguranţă de sine contribuie la frica lor că şi-ar putea răni copiii prin repetarea multora dintre tiparele familiale pe care şi-ar fi dorit să le evite, cele care le-au făcut lor rău în copilărie.

Dacă vă este teamă că nu ştiţi cum să creşteţi un copil, ce opţiuni aveţi? Una este aceea de a face ceea ce ştiţi, ceea ce – având în vedere ce ştim cu toţii – nu este ce îşi doresc fiicele adulte să facă. Cealaltă este să căutaţi informaţii legate de creşterea copiilor. Implicaţi-vă în grupuri dedicate părinţilor, care vă învaţă abilităţi sănătoase de creştere a unui copil. împărtăşiţi-vă preocupările emoţionale alăturându-vă

unor grupuri de sprijin pentru părinţi sau grupurilor pentru Copiii Adulţi ai Alcoolicilor.

Există multe locuri de unde puteţi deprinde tehnici pozitive de creştere a unui copil. Şcolile, facultăţile locale şi centrele de sănătate mentală pentru comunitate oferă cursuri de creştere a copilului. Să nu vă fie teamă să cereţi ajutor. Nu uitaţi că vă doriţi ca fiii sau fiicele dumneavoastră să aibă încredere în dumneavoastră, iar ei vor să poată avea încredere că ştiţi ceea ce faceţi.

Nesiguranţa legată de abilităţile dumneavoastră de a creşte un copil conduce adesea la o nesiguranţă referitoare la comportamentul normal al copiilor. Dacă vă folosiţi propria copilărie drept enciclopedie a comportamentelor caracteristice copilăriei, cunoştinţele dumneavoastră referitoare la felul în care acţionează un copil „normal” sunt destul de limitate. Una dintre cele mai obişnuite probleme ale multor fiice adulte care au dificultăţi în creşterea copiilor este un nivel scăzut de cunoştinţe despre dezvoltarea unui comportament normal. Din nou vă sfătuiesc să căutaţi resursele din comunitatea dumneavoastră, astfel încât să creşteţi nivelul cunoştinţelor dumneavoastră despre copii şi comportamentele normale ale acestora.

> A trebuit să urmez un curs despre creşterea copiilor şi să îmi găsesc nişte modele sănătoase.
>
> *Claire*

Devine mai uşor să înţelegeţi ce înseamnă o dezvoltare umană normală dacă aveţi o percepţie realistă asupra a ceea ce înseamnă „normal”. în plus, dacă aflaţi mai multe despre creşterea şi dezvoltarea copiilor, vă puteţi depăşi mai uşor percepţia conform căreia trebuie să fiţi părintele perfect, care creşte copilul perfect. Veţi fi uşurată să descoperiţi că toţi părinţii fac greşeli, copiii nu fac întotdeauna ceea ce ar

trebui, şi totuşi familiile continuă să se dezvolte.

De altfel, perfecţionismul nu este chiar ceea ce ar trebui să fie. La urma urmei, atunci când eşti perfect, nu ai unde să te mai duci şi puţini oameni la care să apelezi. Dacă vreţi să aveţi copii sănătoşi, care să apeleze la dumneavoastră, spuneţi-le că sunteţi oameni. Dacă veţi crede în continuare că trebuie să fiţi părinţi perfecţi, veţi avea întotdeauna îndoieli, vă veţi simţi singură, iar copiilor le va fi greu să se simtă apropiaţi de dumneavoastră. Nimeni, nici măcar dumneavoastră, nu se poate ridica la înălţimea aşteptărilor de perfecţiune.

3. INCONSECVENTA

Cât de consecventă sunteţi ca părinte? Atmosfera din casa dumneavoastră este constantă sau se schimbă în mod imprevizibil? Sunteţi stabilă în sentimentele faţă de copii sau aveţi „schimbări parentale de dispoziţie”? Multe fiice adulte mărturisesc că au probleme de consecvenţă în creşterea copiilor. La urma urmei, cât de consecvent a fost mediul dumneavoastră familial atunci când creşteaţi? Situaţia se schimba instantaneu dacă unul dintre părinţi venea acasă băut? Dispoziţia familiei dumneavoastră se schimba, pentru a reflecta dispoziţiile imprevizibile ale părinţilor?

Inconsecvenţa parentală a fiicelor adulte se încadrează în două categorii: inconsecvenţa dispoziţiei (sau emoţională) şi a comportamentului.

De exemplu, unele dintre fiicele adulte spun că nu îşi pot controla schimbările de dispoziţie, ceea ce le face să fie uneori prea drăgăstoase, iar alteori prea distante. Alte fiice adulte declară că le este greu să îşi menţină rolul de părinte.

> Fiica mea mi-a fost părinte aproape tot timpul de când există pe planeta aceasta, adică de vreo

şaptesprezece ani încoace.

Sheila

Unele fiice adulte mărturisesc că pot fi prezente din punct de vedere fizic pentru copiii lor, dar nu pot fi întotdeauna prezente din punct de vedere emoţional. Numeroase fiice adulte se îndoiesc de capacitatea lor de a fi corecte faţă de propriii copii. Deşi toţi părinţii şi-ar dori să aibă mai multă răbdare, fiicele adulte care au devenit mame spun că răbdarea lor fluctuează adesea, ceea ce le face să se întrebe dacă sunt consecvente în ceea ce priveşte sentimentele faţă de copiii lor.

Pe de altă parte, fiicele adulte care sunt mame se aşteaptă ca fiii şi fiicele lor *să fie* consecvenţi în comportament şi dispoziţie. Multe fiice adulte susţin că le este greu să le permită *propriilor* copii să îşi exprime diversele dispoziţii, deoarece copiii lor trebuie să fie mereu fericiţi. Chiar şi atunci când copiii fiicelor adulte dau dovadă de un nivel normal de furie sau anxietate, în fiica adultă ia naştere adeseori o anxietate disproporţionată, din cauza dorinţei ei de a controla totul. Anxietatea altcuiva vă poate face să vă simţiţi incomod dacă sunteţi de părere că acea anxietate a apărut din vina dumneavoastră sau că ar trebui să faceţi ceva în legătură cu ea.

în cele din urmă, temerile legate de inconsecvenţă sunt asociate dificultăţii pe care o au fiicele adulte de a accepta diferenţele dintre ele însele şi copiii lor în ceea ce priveşte comportamentul, sentimentele şi atitudinile. Dacă vreţi să aveţi copii asemănători dumneavoastră, dar ei sunt diferiţi, aşteptările dumneavoastră nu sunt îndeplinite. Unele fiice adulte se tem că, dacă îşi arată dezaprobarea faţă de un comportament diferit, ar putea inhiba autonomia normală a copiilor lor. Altele vorbesc despre felul în care inconsecvenţa le împiedică relaţionarea cu propriii copii.

4. NEPUTINŢA DE A SATISFACE NEVOILE COPIILOR

> Eu şi copilăria mea pierdută nu avem nici energia, nici o inimă suficient de mare pentru a mă transforma în părintele pe care cred că ar trebui să îl aibă orice copil.
>
> *Ellen*

V-a fost vreodată teamă că nu vă puteţi sprijini copilul într-o manieră adecvată? Vă este teamă că nu puteţi îndeplini nevoile emoţionale ale copilului dumneavoastră? V-aţi întrebat vreodată dacă nu cumva îi ignoraţi nevoile? Simţiţi că nu puteţi satisface nevoile propriului copil, pentru că nici ale dumneavoastră nu au fost satisfăcute vreodată? Dacă răspunsul este da, împărtăşiţi aceleaşi preocupări cu alte fiice adulte care au devenit mame.

Fiicele adulte îşi exprimă în diverse feluri temerile legate de neputinţa de a satisface nevoile unui copil. Unele fiice adulte sunt îngrijorate pentru că nu pot iubi necondiţionat. Altele nu sunt sigure că îşi pot exprima deschis aprobarea faţă de propriii copii.

Unele fiice adulte consideră că le pot satisface nevoile copiilor dacă îi feresc pe aceştia de neplăceri. Dorinţa de a îndeplini toate nevoile copilului nu este un sentiment neobişnuit. Dorinţa ca cineva să ne iubească, să aibă nevoie de noi şi să se bazeze pe noi este puternică. Pe de altă parte, trebuie să ne amintim să răspundem în acelaşi fel. O problemă asociată acesteia apare atunci când vă vedeţi copilul ca pe o a doua şansă la propria copilărie. Din păcate, încercarea de a vă retrăi copilăria prin a lor nu vă va ajuta fiii sau fiicele. Puteţi avea parte de o experienţă mai plăcută de a fi părinte dacă vă bucuraţi, pur şi simplu, de copilul dumneavoastră.

Uneori, soluţia pentru a ne creşte copiii într-un

mod sănătos este să ne asigurăm că ne maturizăm înaintea lor. Veţi descoperi că, pe măsură ce satisfaceţi nevoile propriilor copii, şi nevoile dumneavoastră, ca părinte, vor începe să fie satisfăcute. Nu va fi uşor, dar puteţi atinge un echilibru al nevoilor în relaţia cu propriii copii, deşi schimbul nu va fi de 50%-50%. Copiii au nevoie de mult mai mult de la dumneavoastră. Un schimb echilibrat are loc atunci când dăruiţi cât puteţi, şi totuşi vă menţineţi sănătatea emoţională. în acelaşi timp, din când în când, copiii dumneavoastră vă pot face să vă simţiţi bucuroasă că sunteţi părinte.

Nu uitaţi că aveţi dreptul să vă satisfaceţi şi propriile nevoi. Devenim părinţi dezechilibraţi atunci când uităm acest lucru. Dacă încercaţi să vă satisfaceţi propriile nevoi, ţineţi minte că aveţi nevoi de adult, iar copiii nu pot îndeplini toate nevoile de adult. Nevoile dumneavoastră de adult trebuie să fie satisfăcute de către alţi adulţi şi de către dumneavoastră.

V-aţi identificat cu preocupările fiicelor adulte care au devenit mame, expuse mai sus? Sunt sigur că puteţi completa lista de probleme, temeri şi emoţii.

O situaţie care pune presiune suplimentară pe fiicele adulte este presiunea socială ca ele să devină „superfemei". Imaginea construită de mass-media conform căreia trebuie să faceţi absolut orice pentru copiii, relaţiile, profesia, corpul şi mintea dumneavoastră cu un zâmbet pe buze nu va face altceva decât să vă epuizeze complet.

Pentru a avea o „zi bună" aveţi nevoie de patruzeci şi două de ore *(USA Today,* 1989)! Trebuie chiar să rezervăm o anumită perioadă de timp, în fiecare zi, pentru „interacţiuni semnificative" cu plantele noastre! Informaţiile şi presiunea de genul acesta nu numai că vă vor epuiza, dar vă vor determina şi să fiţi dezamăgită de propria persoană, deoarece nu puteţi fi şi face totul. Superfemeile nu trebuie să aibă zile bune; ele trebuie

să aibă „zile perfecte”. însă astfel de aşteptări vă vor face să simţiţi că ziua nu are suficiente ore. Veţi simţi că nu puteţi face niciodată suficient de mult. Dacă vă permiteţi să cedaţi presiunii de a fi „superfemeie”, veţi simţi că singura dumneavoastră soluţie este să încercaţi şi mai tare, şi vă veţi epuiza în mod excesiv, din cauza corvezii de a fi părinte. Sunteţi părinte pentru tot restul vieţii, dar creşterea unui copil nu este (în majoritatea timpului) o sentinţă pe viaţă. Păstraţi-vă energia şi folosiţi-o în mod chibzuit. Nu lăsaţi imaginea de superfemeie să vă consume. Dacă energia de a fi părinte se consumă, ea trebuie să fie înlocuită. Nu o puteţi înlocui prin a deveni un părinte mai bun, ci având mai multă grijă de dumneavoastră, ceea ce vă va ajuta să deveniţi un părinte mai bun.

în calitatea noastră de copii adulţi, suntem extrem de conştienţi de influenţa pe care o are familia asupra copiilor. Ştim cât de importante sunt relaţiile sănătoase dintre părinţi, precum şi cele dintre părinţi şi copii. Dar trebuie să fim conştienţi că suntem în pericol de a ne autocritica în mod excesiv şi de a ne îndoi de propria capacitate de a creşte un copil. Este în regulă să spunem că vrem să facem o treabă bună, dar, în acelaşi timp, nu suntem siguri ce anume vrem să facem. Le spunem copiilor noştri să încerce alternative, să îşi exprime sentimentele, să se poarte conform vârstei pe care o au şi să se distreze. Dacă sfaturile acestea sunt atât de bune pentru copiii noştri, poate că ar trebui să le punem şi noi în aplicare. Nu lăsaţi problemele din copilărie sau teama cu privire la abilităţile dumneavoastră de a creşte un copil să vă tragă înapoi.

Probabil că sunteţi un părinte mult mai bun decât credeţi. Poate că daţi dovadă de comportamente care vă pun în pericol, dar aveţi şi unele dintre cele mai importante calităţi de care este nevoie pentru a fi un părinte sănătos. Vreţi să faceţi o treabă bună. Aveţi

capacitatea de a recunoaşte nevoile celorlalţi. Nu vă este teamă să vă implicaţi. Cunoaşteţi puterea părinţilor.

Vreţi să fiţi un părinte sănătos? Dacă răspunsul este da, confruntaţi-vă temerile, găsiţi soluţii la problemele din copilărie, învăţaţi abilităţi adecvate de creştere a copilului şi folosiţi acele părţi din dumneavoastră care sunt sănătoase. Toţi copiii au nevoie de îndrumare, dragoste, sprijin, îngrijire şi acceptare. La fel şi părinţii.

Cel mai important aspect al relaţiei cu fiica mea este faptul că îi permit să fie ea însăşi şi că o apreciez pentru ceea ce este. Pe măsură ce o văd crescând, cel mai preţios rezultat al modalităţii mele de a o educa este faptul că ea se apreciază pentru ceea ce este şi se iubeşte pe sine, [...] că simte că are dreptul să fie aici şi să ceară lucrurile de care are nevoie pentru a fi fericită. Că este în regulă să fie exact aşa cum este. [...] Că poate să fie furioasă şi să facă lucruri greşite, pentru că Mama o va iubi oricum. Indiferent ce va face. Iar ea chiar are atitudinea aceasta cu privire la propria persoană.

Evelyn

Reflecţii

Lucrurile care sunt îngropate în trecutul unei generaţii trebuie să fie revendicate de următoarea.

SUSAN GRIFFIN

Credeam că fugim de oamenii mari, dar acum noi suntem oamenii mari.

MARGARET ATWOOD

Doctorii mi-au spus că nu voi merge niciodată, dar mama mi-a spus contrariul, iar eu am crezut-o pe mama.

WILMA RUDOLPH

Dacă nu poţi face o greşeală, nu poţi face nimic.

MARVA N. COLLINS

Tata mi-a schimbat viaţa, insistând să fiu mai mult decât eram şi crezând că pot fi mai mult.

OPRAH WINFREY

Partea a cincea Descoperirea şi redescoperirea

Capitolul 14
Cred că pot, cred că pot

Cunoaşteţi povestea „The Little Engine That Could”?[10] Micuţa locomotivă a fost rugată să tragă toate vagoanele dincolo de munte, deoarece locomotiva cea mare s-a stricat. „Nu pot să o fac, pentru că sunt prea mică”, a spus micuţa locomotivă şi nu a vrut să le ajute. Dar celelalte vagoane i-au spus micuţei locomotive că, dacă nu le ajută, nu vor putea să treacă de munte. Din acest moment, povestea devine cea a unei codependente. Dintr-odată, responsabilitatea pentru vagoanele cele mari cade pe umerii micuţei locomotive. Ce face ea? Se lasă convinsă să încerce şi începe să tragă, în mod codependent, toate vagoanele peste munte. Micuţa locomotivă îşi petrece tot timpul trăgând şi spunându-şi: „Cred că pot, cred că pot”. Micuţa locomotivă nu este sigură că poate reuşi, dar din moment ce efortul pe care îl face este benefic pentru altcineva, este dispusă să îşi consume toată energia încercând. în cele din urmă, micuţa locomotivă ajunge pe cealaltă parte a muntelui şi îşi descoperă propria putere incredibilă.

Există asemănări între această poveste şi dumneavoastră? Puteţi ajunge pe partea cealaltă a Muntelui Vindecării? Vă daţi seama că aţi tras foarte mult timp greutatea altora şi că aveţi o putere extraordinară? înţelegeţi că, deşi aţi făcut aceste lucruri în mod codependent, sunteţi capabilă să faceţi schimbări în viaţa dumneavoastră, astfel încât să vă satisfaceţi propriile nevoi? V-aţi descoperit punctele forte, abilităţile şi spiritul, pe care le puteţi folosi acum pentru binele propriei persoane? V-aţi spus vreodată:

„Cred că pot, cred că pot” cu privire la propriul potenţial de vindecare?

Pe tot parcursul cărţii, aţi întreprins o călătorie a descoperirii şi redescoperirii. Ce aţi descoperit despre dumneavoastră? înţelegeţi mai bine cine sunteţi şi ce doriţi de la viaţă? Vreţi să vă schimbaţi? Vă veţi schimba? Veţi cumpăra un bilet pentru trenul vindecării sau îl veţi vinde altora? în calitate de fiică adultă, aveţi ceva astăzi ce nu aţi avut în copilărie: *Aveţi de ales!* Puteţi rămâne pe loc. Puteţi păstra acele lucruri pe care le-aţi învăţat prin multă suferinţă şi care vă ajută astăzi. Puteţi trece peste şi renunţa la durerea şi pierderile pe care le-aţi suferit. Vă puteţi folosi de puterea dobândită. Aveţi opţiuni. Le veţi folosi?

Nimeni nu vă poate spune ce să alegeţi sau ce să schimbaţi. Dumneavoastră sunteţi exploratorul care se descoperă pe sine. în călătoria dumneavoastră, identificaţi acele locuri pe care nu vreţi să le mai vizitaţi vreodată. Găsiţi şi acele locuri în care vă simţiţi în largul dumneavoastră, încrezătoare şi plină de speranţă, şi pe care vreţi să le revizitaţi de mai multe ori, pentru a găsi mai multă energie şi a avansa şi mai mult în călătoria dumneavoastră. Vă voi spune eu cum să călătoriţi? Nu, dar vă voi arăta o hartă pe care multe fiice adulte în curs de vindecare mi-au arătat-o mie.

DORINŢA DE SCHIMBARE

Vă doriţi să vă schimbaţi viata, atitudinea şi sentimentele? Vreţi să scăpaţi de bagajul emoţional pe care îl purtaţi după dumneavoastră, în calitate de fiică adultă? Vă întrebaţi de ce nu vă puteţi bucura de viaţă atât de mult pe cât aţi vrea, dar recunoaşteţi că aţi dori să încercaţi? Dacă răspunsul este da, nu sunteţi singură. Pe lângă toate problemele pe care le-am discutat până acum în această carte, dorinţa de schimbare este la fel de puternică printre fiicele adulte.

Pe cât sunt de receptive, de intuitive şi de empatice fiicele adulte atunci când vine vorba de alţii, pe atât sunt de energice cu privire la propriile comportamente şi sentimente, odată ce sunt descoperite, însă fiicele adulte tind să îşi folosească abilităţile emoţionale mai mult asupra altora decât asupra propriei persoane.

Vă puteţi transforma dorinţa de schimbare în acţiune? Numeroase fiice adulte au făcut acest lucru, iar observaţiile lor apar pe tot parcursul acestei cărţi. Fiicele adulte în curs de vindecare împărtăşesc cinci teme comune în ceea ce priveşte sfaturile pentru alte fiice adulte care vor să se vindece: folosiţi-vă trecutul, aveţi grijă de dumneavoastră, descoperiţi ceea ce aţi pierdut, alăturaţi- vă unui grup de sprijin şi găsiţi oameni sănătoşi pe care să îi păstraţi în preajma dumneavoastră.

FOLOSITI-VĂ TRECUTUL

Vă daţi seama că trecutul poate să fie o unealtă care să vă ajute în procesul de vindecare? Vă puteţi transforma abilităţile de supravieţuire în abilităţi de dezvoltare. Nu vă fie teamă de trecut şi nu îi permiteţi să devină „etern". Consideraţi că, din moment ce aţi fost cândva afectată în mod negativ, veţi rămâne afectată pentru totdeauna? Singurul lucru care poate înrăutăţi un trecut negativ este să îi permiteţi acestuia să vă afecteze restul zilelor. Doar pentru că sunteţi o fiică adultă, înseamnă că trebuie să mai muriţi încă o zi din cauza aceasta? V-aţi săturat să renunţaţi la atâtea zile în favoarea trecutului?

Copilăria dumneavoastră traumatizantă s-a încheiat. Da, poate că durerea încă există, dar vă puteţi folosi calităţile pentru a minimaliza influenţa pe care încă o are asupra dumneavoastră. Aţi fost victima alcoolului; încercaţi să nu deveniţi şi victima propriului trecut. Trebuie să ne amintim să păstrăm eticheta de

copil adult al unui alcoolic în perspectivă. Această condiţie ne spune unde am fost, dar nu trebuie să prezică şi încotro mergem. Dacă îi acordăm această putere de prezicere, suntem codependenţi de această etichetă.

> Citiţi, învăţaţi şi dezvoltaţi-vă, dar nu folosiţi eticheta de copil adult al unui alcoolic drept scuză pentru a fi disfuncţionale. Nu vă afundaţi în problemele provocate de această condiţie, astfel încât să devină ea însăşi o disfuncţie.
>
> *Stella*

AVEŢI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ

De câte ori v-aţi spus „Trebuie să am grijă de (completaţi aici cu un nume)”? Până acum, în spaţiul acela a apărut mereu numele altcuiva. Fiicele adulte în curs de vindecare vă spun să vă puneţi dumneavoastră pe primul plan. Vă spun să aveţi grijă de dumneavoastră. Nu trebuie să fiţi îngrijitoarea nimănui. Nu sunteţi responsabilă pentru întregul univers. însă sunteţi responsabilă pentru propria persoană. Ce faceţi pentru dumneavoastră? Puteţi întocmi o listă a lucrurilor pe care le faceţi pentru sine? Aţi putea convinge o persoană îngrijorată pentru dumneavoastră că aveţi grijă de propria persoană?

> Se poate să vă pese de ceilalţi fără să trebuiască să aveţi grijă de ei. Trebuie să vă puneţi pe primul loc, nu pe ultimul. A fi preocupat de propria persoană nu înseamnă a fi egoist.
>
> *Glenna*

Fiţi mai blândă cu dumneavoastră. învăţaţi să

renunţaţi la aşteptările nerealiste pe care le aveţi de la propria persoană. Aveţi dreptul la propriile nevoi, iar folosirea acestor drepturi reprezintă primul pas către a avea grijă de dumneavoastră. Cea mai bună afirmaţie pe care o cunosc pentru fiicele adulte apare în „Desiderata”[11] şi spune simplu, dar elocvent: „Ai dreptul să fii aici”.

A avea grijă de propria persoană înseamnă a vă asuma responsabilitatea pentru propria dezvoltare. Să nu vă fie teamă de această dezvoltare. Nu o amânaţi pentru că vă este teamă că va fi dureros să vă înfruntaţi sentimentele. Nu uitaţi, durerile cauzate de dezvoltare sunt mai puţin intense şi mai sănătoase decât durerile provocate de trecut. Acordaţi-vă timp să vă schimbaţi. Adevărata schimbare se măsoară în paşi mici, în ceea ce faceţi zilnic.

Pe măsură ce începeţi să aveţi grijă de dumneavoastră, fiţi atentă la depresie. Este normal ca perlaborarea trecutului să stârnească emoţii, precum şi să vă înfuriaţi din cauza unor probleme pe care le-aţi negat multă vreme. Dacă începeţi să vă simţiţi copleşită de ceea ce descoperiţi despre dumneavoastră sau de drumul dumneavoastră către vindecare, încetiniţi. Nu a spus nimeni că trebuie să vă vindecaţi perfect. Nu a spus nimeni că trebuie să iertaţi fiecare greşeală din viaţa dumneavoastră. Dumneavoastră faceţi această călătorie; dumneavoastră sunteţi mecanicul de locomotivă. Dacă începeţi să vă simţiţi deprimată, găsiţi o haltă în care să vă opriţi.

Pentru a putea avea grijă de dumneavoastră, trebuie să puneţi propriile nevoi pe primul loc. Acest comportament este neobişnuit pentru multe fiice adulte. Nu vă grăbiţi. Vă va fi mai uşor să aveţi grijă de dumneavoastră atunci când veţi avea o părere mai bună despre propria persoană. Faceţi-vă timp să vă ocupaţi de lucruri care vă fac să vă simţiţi bine cu privire la

propria persoană. Veţi descoperi că, în acelaşi timp, începeţi să aveţi grijă şi de dumneavoastră.

DESCOPERIŢI CEEA CE ATI PIERDUT

Descoperirea nu înseamnă doar să identificaţi felul în care aţi fost transformată într-o victimă, ci şi ce anume aţi pierdut. Sunteţi conştientă de toate acele lucruri? Şi, mai important, sunteţi dispusă să încercaţi să le recuperaţi astăzi? Cea mai mare suferinţă din trecut continuă să ne afecteze atunci când ne împiedică să recuperăm ceea ce am pierdut.

> Speranţa mea pentru viitor este, pur şi simplu, să îmi găsesc liniştea. Unul dintre marile secrete ale programului pe care mi l-am făcut este să nu anticipez [...], să încerc să nu mă gândesc nici măcar la următoarea oră, în afară de lucrurile pe care trebuie neapărat să le planific, ci să mă bucur de moment. Nu am făcut asta niciodată. Mi-am trăit întreaga viaţă făcând planuri şi construind ziduri şi evitând dezastre care erau inevitabile. Acum, am învăţat să trăiesc momentul, să accept ceea ce îmi oferă viaţa în prezent. Nu înseamnă că nu am speranţă; dar sper că, atunci când va veni ziua de mâine, indiferent ce va urma, va fi ceea ce este bine pentru mine. Acest lucru îmi permite să mă bucur de ziua de astăzi.
>
> *Harriet*

Atunci când deveniţi conştientă de ceea ce vreţi, pentru că ştiţi că lipseşte ceva din viaţa dumneavoastră, începeţi să găsiţi un scop şi o direcţie a propriei vindecări. Recuperarea lucrurilor pe care le-aţi pierdut poate constitui un scop. Dacă deveniţi genul de persoană care vreţi să fiţi, vă veţi găsi direcţia. Dacă nu sunteţi sigură ce anume ar trebui să faceţi, nu vă

consumaţi toată energia încercând să vă daţi seama de aceste lucruri, înainte de a începe vindecarea. Puteţi începe chiar acum, întrebându- vă ce anume *nu* vreţi să faceţi. De multe ori, dacă ştim ceea ce nu vrem, putem alege direcţia cea bună, ferindu-ne de lucrurile pe care nu le dorim. De exemplu, dacă nu vreţi să rămâneţi aşa cum sunteţi, nu vreţi să fiţi izolată, nu vreţi să păstraţi secretul familiei doar pentru dumneavoastră, nu vreţi să mai aveţi probleme în relaţii şi nu mai vreţi să ţineţi toată durerea înăuntru, aţi aflat multe despre dumneavoastră. Puteţi utiliza această descoperire a sinelui pentru a vă începe călătoria, la fel cum puteţi utiliza cunoştinţele referitoare la felul în care vă puteţi schimba. Cel mai important este să vă începeţi călătoria, nu să decideţi destinaţia. Nu adăugaţi pierderea şansei de a întreprinde călătoria la lista lucrurilor pe care le-aţi pierdut în viaţă. Nu trebuie să ştiţi decât că atunci când întrebaţi „Ştiu ce lipseşte din viaţa mea?”, răspunsul dumneavoastră poate fi „Vindecarea, dar am de gând să o găsesc”.

ALĂTURATI-VĂ UNUI GRUP DE SPRIJIN

> Am făcut tot ce am putut, dar am făcut-o singure – s-a terminat.
>
> *Ginny*

Nu trebuie să vă vindecaţi singură. De fapt, vă veţi vindeca mai repede şi mai bine cu ajutorul altor oameni. Una dintre cele mai bune modalităţi de a învinge sentimentele de unicitate şi izolare este să vă aflaţi în preajma altor oameni. Găsiţi un grup de sprijin bun şi implicaţi-vă. Sunt disponibile numeroase opţiuni. Puteţi asista la întrunirile Al-Anon pentru copiii adulţi. Puteţi găsi grupuri independente care se ocupă de problema copiilor adulţi ai alcoolicilor. Puteţi încerca

grupurile de sprijin pentru femei. Vă puteţi implica în grupuri de consiliere sau terapie. Important este că sunteţi implicată.

Vă veţi putea înfrunta sentimentele atunci când veţi fi înconjurată de oameni care vă înţeleg nu numai pe dumneavoastră, ci şi dinamica familiilor de alcoolici. Să nu vă fie teamă să întrebaţi un consilier ce anume ştie despre problemele copiilor adulţi. Dacă el sau ea nu deţine prea multe informaţii despre acest subiect, găsiţi o persoană mai avizată. Nu uitaţi, dumneavoastră sunteţi consumatorul propriei vindecări. Cereţi lucrurile de care aveţi nevoie.

> Ceea ce sper să obţin din implicarea în acest grup este să aflu cine sunt şi ce îmi place să fac. Ştiu anumite lucruri, dar o mare parte dintre ceea ce gândesc şi cred pare să fie deprinsă de la tata. [...] Nu ştiu sigur dacă eu sunt aşa. Prin urmare, încerc să mă înţeleg şi să mă descopăr.
>
> *Nan*

Dacă încercaţi un grup, iar nevoile dumneavoastră nu sunt satisfăcute, nu renunţaţi complet la ideea de a vă dezvolta cu ajutorul unui grup. încercaţi altul. De fapt, ar trebui să încercaţi cel puţin şase grupuri diferite înainte să renunţaţi. Grupurile şi consilierii încă învaţă cum să satisfacă nevoile copiilor adulţi, aşa că încă se mai fac greşeli. Unele grupuri pentru adulţi nu sunt la fel de sănătoase ca altele. La urma urmei, nu a spus nimeni că toate grupurile de sprijin trebuie să fie perfecte. De fapt, probabil că acelea care încearcă să fie perfecte sunt cel mai puţin perfecte. Dacă grupul vă aduce aminte de familia dumneavoastră alcoolică, încercaţi un alt grup.

De asemenea, ţineţi minte că nu veţi găsi tot ceea ce vă trebuie pentru vindecare în cadrul unui grup de

sprijin pentru copiii adulţi. Acesta vă poate oferi sprijin emoţional, dar puteţi participa şi la întrunirile altor grupuri, pentru a afla mai multe despre abilităţile şi cunoştinţele care vă lipsesc. De exemplu, puteţi deprinde abilităţi de comunicare şi legate de relaţii, tehnici de întărire a stimei de sine, vă puteţi antrena asertivitatea şi puteţi căpăta abilităţi de creştere a copilului în diverse alte tipuri de grupuri de sprijin şi seminare de formare. Nu uitaţi că nu trebuie să puneţi întreaga vindecare pe seama alcoolului. Sunteţi mult mai mult decât o fiică adultă şi aveţi o mare diversitate de talente şi nevoi. Trebuie să dezvoltaţi toate aspectele personalităţii dumneavoastră, deşi în multe cazuri faptul că sunteţi o „fiică adultă" vă trage înapoi. leşiţi în lume şi dezvoltaţi-le pe toate. Deveniţi cea mai sănătoasă versiune a *dumneavoastră,* nu cea mai sănătoasă fiică adultă!

GĂSIŢI OAMENI SĂNĂTOS!

Pe măsură ce vă descoperiţi, veţi descoperi şi că aveţi mai puţină toleranţă pentru comportamentele nesănătoase. Cu cât deveniţi mai sănătoasă, cu atât veţi fi mai conştientă de existenţa oamenilor nesănătoşi. Una dintre cele mai bune modalităţi de a deprinde un comportament sănătos este să vă înconjuraţi de oameni sănătoşi, care vor deveni din ce în ce mai importanţi, pe măsură ce începeţi să vă schimbaţi. De exemplu, oamenii care vă cunosc cel mai bine, ca fiică adultă, sunt adeseori cei care se vor împotrivi cel mai tare noii versiuni a dumneavoastră. Aceşti oameni împărtăşesc un trecut comun cu dumneavoastră, s-au bazat pe dumneavoastră pentru a le satisface nevoile şi încă se sprijină pe dumneavoastră. Acum, dumneavoastră căpătaţi rolul principal, iar ei nu ştiu cum să reacţioneze. Ce vor face? De obicei, vor face ceea ce

ştiu cel mai bine să facă: vor reacţiona ca şi în trecut. Dumneavoastră vă veţi relua vechile obiceiuri sau va face un pas în faţă versiunea în curs de vindecare?

De exemplu, unul dintre cele mai evidente semne ale descoperirii şi redescoperirii este dorinţa de a împărtăşi

ceea ce aţi învăţat. Unde vor fiicele adulte să îşi împărtăşească dezvoltarea? Din păcate, multe dintre ele vor să facă acest lucru acolo unde au început problemele. Dar este o mişcare greşită. Să presupunem că vă vizitaţi familia iniţială, iar membrii acesteia interpretează acelaşi cântec vechi şi disfuncţional. Ce faceţi? Vă alăturaţi orchestrei, din moment ce ştiţi notele pe dinafară? Sau învăţaţi să reacţionaţi diferit? Ei vor încerca întotdeauna să vă tragă înapoi, pentru că fosta versiune a dumneavoastră este cea pe care o cunosc cel mai bine. Vechea versiune le satisface lor nevoile. Vor încerca să vă enerveze, ceea ce nu este neobişnuit, din moment ce ştiu exact cum să o facă!

Vă va fi mai uşor să scăpaţi de comportamente nesănătoase dacă puteţi apela la prieteni şi relaţii sănătoase.

Nu este responsabilitatea dumneavoastră să vă însănătoşiţi familia. Nu vă asumaţi rolul de consilier al propriei familii. Aveţi grijă să nu cădeţi în această capcană. După ce începeţi să vă dezvoltaţi şi să înfruntaţi problema alcoolismului din viaţa dumneavoastră, deveniţi noul expert în familie. Membrii familiei vor încerca să vă tragă înapoi şi să vă manipuleze cu vechile tactici emoţionale. Dacă nu mai vreţi să cântaţi acelaşi cântec disfuncţional, găsiţi oameni sănătoşi şi veţi avea o muzică nouă în viaţa dumneavoastră.

Este nevoie de timp pentru descoperire şi redescoperire. Veţi trece prin diferite etape în drumul

dumneavoastră către dezvoltare. Fiecare etapă va avea avantajele ei, dar şi capcane care vă pot împiedica să mergeţi mai departe. De exemplu, nu confundaţi vindecarea cu altceva. Nu o confundaţi cu autodescoperirea sau conştientizarea. Atunci când descoperiţi pentru prima dată că multe dintre comportamentele dumneavoastră sunt normale pentru o fiică adultă, probabil că vă simţiţi uşurată. Aveţi o părere mai bună despre sine. Această etapă este una de descoperire, nu de vindecare. Nu confundaţi uşurarea cu vindecarea. Atunci când sunteţi rănită, iar durerea încetează, vă simţiţi uşurată, dar uşurarea nu este echivalentă cu vindecarea.

Fiecare etapă de descoperire vă aduce un anumit nivel de uşurare. Bucuraţi-vă de ea. Folosiţi-o ca să adunaţi energie pentru următorul nivel, apoi continuaţi. Meritaţi să vă vindecaţi. Nu vă mulţumiţi cu mai puţin. Aveţi dreptul să cereţi totul. Mai presus de orice, pe măsură ce treceţi prin diversele etape, fiţi atentă la „capcana conştientizării”. Se poate să deveniţi atât de preocupată de dorinţa de a vă vindeca perfect sau de a învăţa procesul, încât uitaţi de scopul final. Obiectivul vindecării este să ajungeţi acolo, nu să memoraţi drumul care vă duce acolo.

Pe măsură ce încercaţi să vă schimbaţi, probabil că veţi trece prin diferite etape.

RECUNOAŞTEREA

Prima etapă a vindecării este recunoaşterea prezenţei mişcării pentru vindecarea de alcoolism. Această mişcare s-a extins atât de mult în ultimii ani, încât milioane de oameni o trăiesc pentru prima dată. Mişcarea implică atât vindecarea, cât şi ideea de comunitate. Veţi recunoaşte comunitatea; dar, mai important, veţi recunoaşte în propria persoană ideea că

vreţi să vă schimbaţi şi să deveniţi parte a acestei comunităţi.

Veţi recunoaşte că felul în care aţi fost influenţată şi modul în care trăiţi nu reprezintă ceea ce vă doriţi. Veţi recunoaşte faptul că există alternative disponibile şi că vreţi să le încercaţi. Veţi recunoaşte cel mai important aspect al vindecării: dumneavoastră.

IMPLICAREA

Implicarea în vindecare poate avea loc în două moduri: intelectual şi emoţional. Numeroase fiice adulte spun că nu le este greu să se implice, din punct de vedere intelectual, într-un proces de vindecare. De exemplu, vor să înveţe tot ce se poate despre copiii adulţi, alcoolism, familii disfuncţionale şi relaţii cu probleme. Sunt dispuse să citească toate cărţile despre aceste subiecte, să participe la toate conferinţele despre copiii adulţi ai alcoolicilor şi să discute despre aceste probleme ore întregi. în calitate de copii adulţi, dacă am putea să ne vindecăm prin puterea intelectului, am avea cele mai sănătoase minţi din lume!

Majoritatea fiicelor adulte nu se tem să spună ceea ce gândesc. însă multora dintre ele le este greu să îşi identifice şi să îşi exprime sentimentele. Implicarea într-un proces de vindecare necesită o implicare emoţională. Nu vă puteţi vindeca prin ceea ce ştiţi. Vă veţi vindeca prin faptul că *simţiţi* ceea ce ştiţi. Dacă vă temeţi de propriile sentimente, vă veţi teme şi de implicare. Fiicele adulte vorbesc deschis despre bariera emoţională care le împiedică să se implice în procesul de vindecare. Ne poate fi mai uşor să raţionalizăm, să minimalizăm şi să justificăm, din punct de vedere intelectual, suferinţa noastră decât să o simţim şi să o depăşim. Nu confundaţi cunoştinţele cu emoţiile. în caz contrar, veţi „cunoaşte” vindecarea, dar nu veţi putea niciodată să o „simţiţi”.

DORINŢA DE SCHIMBARE

Pe măsură ce deveniţi mai conştientă de propria persoană şi de alternativele pe care le aveţi, veţi deveni mai conştientă de dorinţa dumneavoastră de a vă schimba, însă asiguraţi-vă că ştiţi care este direcţia în care vreţi să o apucaţi. Nu vă lăsaţi prinsă în cercul vicios al dorinţei de a schimba totul la dumneavoastră. La urma urmei, aveţi multe calităţi admirabile, care v-au ajutat să ajungeţi până aici. Nu renunţaţi la cele mai bune părţi din dumneavoastră, doar pentru că sunteţi de părere că trebuie să vă schimbaţi.

în plus, schimbarea necesită timp. Aţi fost o fiică adultă suficient de mult timp, iar înainte de asta aţi fost fiica unui părinte alcoolic. Acordaţi-vă timp să vă schimbaţi. Nu trebuie să faceţi totul deodată, şi nici pe deplin. Dumneavoastră stabiliţi ritmul. Dacă aveţi prea multe aşteptări de la propria persoană, într-un timp foarte scurt, veţi face exact acelaşi lucu pe care vi l-au făcut alţii foarte mult timp.

> Ai răbdare. [...] Acordă-ţi timp. Nu ne îmbolnăvim peste noapte, aşa că nu putem nici să ne vindecăm peste noapte. Ai grijă de calităţile tale. Eşti o supravieţuitoare. [...] Fii răbdătoare şi blândă cu tine însăţi. [...] Ia-o încet, stabileşte ce anume funcţionează în cazul tău. Relaxează-te şi nu te grăbi.
>
> *Tess*

GĂSIREA AJUTORULUI

Atunci când găsiţi ajutor pentru prima dată, vă veţi valida conştientizarea. Veţi fi uşurată când veţi descoperi că şi alte persoane împărtăşesc multe dintre sentimentele şi ideile dumneavoastră. însă nenumărate fiice adulte ajung la „podişul descoperirii” în acest

moment şi nu ştiu cum să îşi continue drumul. Ele se alătură grupurilor de sprijin şi discută despre vieţile, sentimentele, îndoielile, nevoile şi emoţiile lor, dar nu pot transforma aceste observaţii sau sprijinul pe care îl primesc în acţiuni. Mulţi copii adulţi care se alătură grupurilor de sprijin rămân la acelaşi nivel de conştientizare a propriilor probleme şi nu reuşesc să găsească o cale de a-şi schimba vieţile (Ackerman, 1989).

Atunci când găsiţi ajutor, asiguraţi-vă că găsiţi şi o cale de a transforma sprijinul pe care îl primiţi în modalităţi de vindecare. în lipsa acestei căi, informaţiile vă creează doar frustrări. Aţi trecut prin destulă frustrare în viaţa dumneavoastră, în urma faptului că nu aţi putut să îi schimbaţi pe ceilalţi. însă puteţi evita dezvoltarea unor frustrări referitoare la propria persoană prin transformarea cunoştinţelor în acţiuni.

EXPERIENŢA VINDECĂRII

> Faptul că simt spiritualitatea din mine reprezintă pacea şi bucuria cu care mă trezesc dimineaţa şi care mă însoţeşte pe tot parcursul zilei – bucuria din inima mea, că trăiesc. Este o adevărată binecuvântare pentru mine. Sunt recunoscătoare pentru că sunt în viaţă, deşi până acum nu am fost. Asta înseamnă pentru mine spiritualitate. Să ştiu că Dumnezeu este cu mine şi mă iartă chiar înainte să fiu capabilă să mă iert singură.
>
> *Anne*

Vindecarea trebuie să fie trăită, nu discutată. Ultima etapă a vindecării este punerea în aplicare a tuturor lucrurilor pe care le-aţi învăţat. Repet, nu trebuie să vă vindecaţi dintr-odată. Multe fiice adulte îşi dau seama că cele mai importante calităţi ale lor sunt

cele care le sabotează atunci când vine vorba de vindecare. Perfecţionismul, negarea, controlul, responsabilitatea exagerată, lipsa încrederii şi stima de sine scăzută nu sunt elemente solide pe care să vă întemeiaţi procesul de vindecare. De fapt, aceste calităţi pot fi duşmanii dumneavoastră cei mai aprigi.

O parte importantă a experienţei de vindecare o reprezintă recunoaşterea „întârzierii vindecării" (Ackerman, 1987): nu toate aspectele unei fiice adulte sunt afectate în mod negativ, nu toate au nevoie de intervenţie în aceeaşi măsură şi nu toate se vindecă în acelaşi ritm. Unele etape ale vindecării dumneavoastră vor dura mai mult decât altele. Unele o vor lua înainte, iar altele vor rămâne în urmă. Unele dintre problemele dumneavoastră sunt mai emoţionale şi mai dureroase decât altele şi vor necesita mai mult timp. Vindecarea nu este o competiţie. Nu trebuie să reuşiţi să vă vindecaţi perfect şi nu trebuie să o faceţi mai bine decât toţi ceilalţi.

La urma urmei, vindecarea este pentru *dumneavoastră.* Nenumărate fiice adulte simt că vindecarea ar fi mai bună şi mai uşoară pentru altcineva. Poate că aşa este. Problema este că fiica adultă nu va afla niciodată. Nu vă puteţi vindeca în locul altcuiva şi nimeni nu se poate vindeca în locul dumneavoastră; nu că n-ar fi încercat nimeni vreodată acest lucru. Există multe capcane ale codependenţei în drumul către vindecare. Dacă vă concentraţi asupra propriei persoane, le veţi putea evita.

Care este scopul vindecării? Dumneavoastră sunteţi scopul. Obiectivul vindecării nu este numai să vă descoperiţi, ci şi să fiţi dumneavoastră înşivă. Folosiţi-vă de tot ce puteţi pentru a ajunge să vă vindecaţi. Folosiţi calităţile pe care vi le-aţi dezvoltat, deşi erau codependente, pentru a urca şi a trece de propriul munte. Găsiţi cealaltă parte a muntelui. Găsiţi

cealaltă parte a dumneavoastră. Nu vă opriţi doar pentru că vă simţiţi mică. Nu lăsaţi această călătorie să vă copleşească şi nu vă faceţi griji cu privire la destinaţia finală. Important este să începeţi. Care este cel mai bun moment pentru începerea călătoriei? Acum. Nu aşteptaţi permisiunea altcuiva. Spuneţi-le să păstreze codependenţă pentru ei. Dumneavoastră trebuie să ajungeţi într-un loc important. Aveţi biletul, bagajul emoţional, calităţile dumneavoastră şi harta. Puteţi porni! Găsiţi-vă *propria* vindecare!

Dacă eu nu sunt pentru mine, atunci cine este?

Dacă eu nu sunt pentru alţii, atunci pentru cine sunt?

Şi dacă nu acum, atunci când?

Talmudul[12]

[10] *Micuţa locomotivă care a putut* – carte ilustrată pentru copii, publicată în Statele Unite ale Americii în 1930. *(N. tr.)*

[11] Poem al scriitorului american Max Ehrmann, apărut în 1927. *(N. tr.)*

[12] Text central al iudaismului rabinic. *(N. tr.)*

Reflecţii

Când eram copii, credeam că atunci când vom creşte nu vom mai fi vulnerabili. Dar pentru a creşte, trebuie să îţi accepţi vulnerabilitatea. [...] A fi viu înseamnă a fi vulnerabil.

MADELEINE L'ENGLE

Atunci când nu mai putem visa, murim.

EMMA GOLDMAN

Dacă am înceta să mai încercăm să fim fericiţi, am putea să ne simţim destul de bine.

EDITH WHARTON

Nu aştepta ca alţi oameni să fie fericiţi în locul tău. Orice strop de fericire primeşti, trebuie să ţi-l creezi singur.

ALICE WALKER

înfrângerea este adeseori o stare temporară. Renunţarea o face să devină permanentă.

MARILYN VOS SAVANT

Capitolul 15 Pentru sine, cu dragoste, de la fiică

Puteţi trece de la a fi copilul adult al unui alcoolic la a fi propria persoană? Puteţi trece de la codependenţă la independenţă? Puteţi lăsa în urmă umbra trecutului, pentru a vă găsi locul sub soare? Identitatea dumneavoastră depinde de locurile în care aţi fost sau se dezvoltă şi se schimbă, pentru a corespunde cu locul unde trebuie să ajungeţi? Puteţi face toate aceste lucruri. Puteţi deveni propria persoană, puteţi renunţa la comportamentele codependente şi vă puteţi găsi echilibrul în viaţă. Dar cum ştiţi când aţi devenit propria persoană? Cum ştiţi că trecutul nu vă mai domină şi că deveniţi un adult sănătos?

Răspunsurile dumneavoastră nu depind numai de propria percepţie asupra vindecării, ci şi de capacitatea dumneavoastră de a vă trăi procesul de vindecare. De exemplu, dacă cineva v-ar acuza de vindecare, ar găsi suficiente dovezi pentru a vă condamna? Ştim că înţelegeţi, din punct de vedere intelectual, problemele fiicelor adulte. Ştim că vă puteţi schimba dacă vreţi. Ştim că aveţi opţiuni. Dar nu ştim dacă vă veţi schimba suficient încât să deveniţi propria persoană.

Pentru a deveni propria persoană trebuie să vă folosiţi toate abilităţile de fiică adultă, pentru a îngriji o persoană nouă şi specială din viaţa dumneavoastră. Va trebui să vă transferaţi grija, sprijinul, comportamentul responsabil şi spiritul către persoana care are cea mai mare nevoie de ele. Le veţi acorda persoanei care va preţui pentru totdeauna calităţile dumneavoastră, pe care le-aţi dobândit prin suferinţă, devenind astfel o fiică adultă. Dumneavoastră şi calităţile dumneavoastră

nu vor crea doar o persoană, ci şi o imagine sănătoasă a sinelui în această persoană. Va trebui să plătiţi un preţ mare pentru darurile pe care le oferiţi, deoarece odată ce le daţi vă vor lua cu ele identitatea de fiică adultă. Astfel, calităţile dumneavoastră sunt darurile supreme pe care le puteţi oferi. Care este persoana care merită cel mai mult să le primească? Există cineva pentru care merită să renunţaţi la identitatea dumneavoastră curentă? O singură persoană merită tot ceea ce puteţi dărui din punct de vedere emoţional şi să vă pierdeţi pe dumneavoastră în acest proces. Şi ea este o fiică adultă. Desigur că persoana respectivă sunteţi dumneavoastră. Permiteţi-i fiicei adulte să renunţe la ea însăşi, pentru a crea o imagine minunată despre sine. Darul provine din partea ei şi vi se adresează dumneavoastră – darul sinelui, darul vindecării.

Acum deveniţi creatoarea persoanei care doriţi să fiţi. Puteţi lua pensula dumneavoastră emoţională şi vă puteţi picta propriul portret. Fiica adultă furnizează toate culorile şi toate vopselele. Dumneavoastră aduceţi pânza şi ideea despre cum ar trebui să arătaţi, iar împreună puteţi crea cel mai sănătos sine posibil. Acum, vă puteţi crea propria viaţă. Ştiţi ce anume vreţi să deveniţi? Veţi lua pensula în mână? Vă veţi găsi şinele?

SĂ ÎNCEPEM

în cartea sa *Getting Unstuck,* Sidney Simon (1988) scrie despre faptul că oamenii vor să se schimbe, dar nu reuşesc să înceapă această transformare. Sunt blocaţi într-o rutină emoţională. Uneori, începeţi să vă schimbaţi atunci când vă daţi seama că sunteţi blocată. Potrivit doctorului Simon, există opt bariere care îi împiedică pe oameni să amâne schimbările necesare.

Câte dintre următoarele caracteristici vă ţin pe loc?

1. STIMA DE SINE SCĂZUTĂ

Stima de sine scăzută, o temă care se regăseşte pe tot parcursul acestei cărţi, pare să se afle în centrul tuturor problemelor pe care le-am dezbătut. Mai simplu spus, stima de sine scăzută ne împiedică să credem că merităm ceva mai bun.

2. INCAPACITATEA DE A VEDEA ALTERNATIVELE

Uneori, nu vedem alternative la situaţia în care ne aflăm; alteori, încercăm diverse strategii pentru a ne face viaţa diferită, numai pentru a descoperi că nimic nu funcţionează. în cele din urmă, putem ajunge să credem că nu avem alternative sau că am dobândit o stare de neputinţă.

3. IMPOSIBILITATEA DE A VĂ DA SEAMA CE VREŢI

Este foarte greu să ştiţi ce anume vreţi dacă până acum aţi fost controlată de alţii. De foarte multe ori, fiicele adulte spun că nu ştiu ce să facă. Sunt epuizate din punct de vedere emoţional. însă un punct de pornire bun este să devină conştiente de ceea ce *nu vor* să facă. Dacă încercaţi să vă daţi seama ce vreţi şi nu reuşiţi, mai ales dacă aveţi deja un nivel scăzut al energiei, va spori sentimentul de blocaj. Rezultatul este afirmaţia: „Sunt atât de dezorientată, încât nici măcar nu ştiu ce vreau să fac”, o afirmaţie de autoînvinovăţire.

Este greu să ştiţi ce vreţi să faceţi, dar puteţi începe prin a întocmi o listă a lucrurilor pe care *nu* vreţi să le faceţi. Această abordare va elimina o mulţime de căi indezirabile pentru dumneavoastră şi vă va ajuta, cel puţin, să găsiţi o direcţie către o

schimbare pozitivă. Dacă nu mai vreţi să trăiţi ca acum, încercaţi să vă daţi seama măcar ce anume nu vreţi să mai faceţi.

4. APĂRAREA UNUI STATU-QUO

Faceţi multe afirmaţii care încep cu „dar”? De fiecare dată când vă confruntaţi cu nevoia de schimbare, acceptaţi, iar pe urmă începeţi să spuneţi: „Dar...”. Acest tip de afirmaţii pot reprezenta motivele dumneavoastră pentru a nu dori schimbarea.

5. TEAMA

Puteţi trăi cu multe tipuri de teamă. Unele temeri sunt justificate, iar altele sunt imaginare. Uneori, ne este teamă să aflăm lucruri despre noi, iar alteori ne temem de lucrurile pe care le-ar putea afla alţii despre noi. însă teama care ne menţine blocaţi este teama de schimbare, ceea ce constituie un comportament dăunător sieşi. Ştiţi că vă face rău, dar o faceţi oricum. Vă este teamă de ceea ce s- ar putea întâmpla dacă nu daţi dovadă de comportamentul dumneavoastră obişnuit, contrar propriilor interese, aşa că repetaţi ceea ce ştiţi, deoarece necunoscutul vă înspăimântă.

6. LIPSA COOPERĂRII

Lipsa cooperării are loc atunci când încercaţi să faceţi totul de una singură. Nu cereţi ajutor, dar nici nu vă obosiţi să îl căutaţi. Izolarea vă menţine blocată în această situaţie.

7. PERFECŢIONISMUL

Consideraţi că, dacă o schimbare nu va fi perfectă şi nu vă va face întreaga viaţă perfectă, nu mai trebuie să o efectuaţi? Vă abţineţi până când credeţi că riscul a

dispărut? De obicei, dispare, de fapt, ocazia de a vă schimba. Puteţi rata multe şanse de a vă dezvolta şi puteţi pierde numeroşi oameni minunaţi din viaţa dumneavoastră dacă aşteptaţi ca lucrurile să nu mai prezinte niciun risc.

8. LIPSA VOINŢEI

Supravieţuirea într-o famile alcoolică este o experienţă epuizantă din punct de vedere emoţional. S-ar putea să credeţi că nu aveţi suficientă energie pentru a continua, însă nu trebuie să vă schimbaţi deodată, iar schimbările nu trebuie să fie perfecte. Păstraţi nivelul de schimbare pe care îl doriţi pentru dumneavoastră la egalitate cu nivelul de energie pe care îl aveţi, şi vă va fi mai uşor să începeţi procesul. Important este să începeţi, să vă puneţi în mişcare.

DEZVOLTAREA REZILIENTEI CARACTERISTICE ADULTILOR

Mai devreme, am discutat despre rezilienţă, pe care se poate să o fi avut în copilărie şi care v-a ajutat să supravieţuiţi disfuncţiilor şi suferinţei. Rezilienţă din copilărie nu ia sfârşit atunci când deveniţi adult. Rezilienţă nu înseamnă absenţa riscului sau a disfuncţiei, ci o adaptare cu succes la împrejurările potrivnice. Dezvoltarea cu succes a rezilienţei depinde de găsirea şi întărirea factorilor de protecţie. Când eraţi mică, aceşti factori de protecţie se formau din întâmplare. însă, ca adult, puteţi ajuta la formarea lor. De exemplu, izolarea reprezintă un factor de risc, dar prietenii şi relaţiile din viaţa dumneavoastră sunt factori de protecţie. încă vă puteţi folosi aceste abilităţi din copilărie, dar acum puteţi să adăugaţi şi mai multe. Dacă vreţi să deveniţi un adult rezistent, puteţi exersa dezvoltarea factorilor de protecţie din viaţa

dumneavoastră.

Următoarele nouă abilităţi au ajutat alte fiice adulte să îşi dezvolte factorii de protecţie din propriile vieţi şi au condus la vindecare. însă, înainte de a începe, ţineţi minte că aproape toate abilităţile folosite pentru dezvoltarea rezilienţei se bazează pe stima de sine. Trebuie să vă apreciaţi suficient de mult încât să încercaţi comportamente şi abilităţi noi. Trebuie să credeţi nu numai că viaţa dumneavoastră poate fi diferită, ci şi că poate fi mai bună. Dacă nu aveţi aşteptări prea mari de la dumneavoastră, să nu aveţi aşteptări exagerate nici de la ceilalţi. Stabiliţi nişte obiective înalte pentru propria persoană – din punct de vedere fizic, emoţional şi spiritual. *Nimeni nu este nevoit să se ridice la înălţimea unor obiective joase!* Ridicaţi ştacheta şi încercaţi să o atingeţi!

1. REZILIENTA PRESUPUNE SĂ STITI CE VREŢI '

Ştiţi ce fel de persoană sunteţi acum. Dacă vreţi să vă schimbaţi, cum ar arăta noul dumneavoastră „eu”? Cum aţi vrea să vă simţiţi? Aţi păstra unele dintre vechile dumneavoastră părţi emoţionale? Câte emoţii noi aţi avea? Faceţi o listă a felurilor în care aţi vrea să fiţi în procesul de vindecare. Includeţi modul în care aţi vrea să trăiţi şi să vă exprimaţi emoţiile, precum şi maniera în care puteţi învăţa să acceptaţi intimitatea din partea altora. Odată ce formaţi acest plan, veţi avea o oarecare idee despre ceea ce înseamnă vindecarea pentru dumneavoastră.

2. REZILIENTA PRESUPUNE SĂ RENUNŢAŢI

Nu puteţi să vă agăţaţi de trecut şi să vă aşteptaţi să creşteţi în viitor. Nu vă puteţi păstra identitatea de fiică

adultă ca unică identitate. O persoană în curs de vindecare nu este orientată către trecut, ci către dezvoltare. Pe măsură ce vă vindecaţi, veţi începe să renunţaţi la durere, la emoţii şi la barierele care v-au ţinut pe loc. Păstrarea acestor factori în interior vă va consuma energia. Pe măsură ce renunţaţi la ele, veţi găsi o nouă energie, pe care o puteţi folosi în vederea vindecării. Ce uşurare şi ce bucurie să renunţaţi la bagajul emoţional negativ! Singurul lucru care vă poate ţine pe loc şi vă poate împiedica să renunţaţi la el sunteţi dumneavoastră. Vindecarea vă aparţine şi sunteţi liberă să renunţaţi la acele lucruri care nu vreţi să mai facă parte din noua dumneavoastră persoană.

Renunţarea şi rezilienţa merg mână în mână; una o sprijină pe cealaltă. Atunci când învăţaţi să renunţaţi, deveniţi mai rezilientă, iar cu cât deveniţi mai rezilientă, cu atât vă va fi mai uşor să renunţaţi. în plus, renunţarea lasă loc pentru sentimente noi, cum ar fi acceptarea propriei persoane şi a altora, înţelegerea şi iubirea, precum şi un respect de sine mai ridicat şi mai multă energie.

3. REZILIENTĂ PRESUPUNE ECHILIBRU

Vă amintiţi capitolul 9, în care aţi încercat să identificaţi multe dintre trăsăturile dumneavoastră de fiică adultă? Vindecarea nu înseamnă că trebuie să vă schimbaţi complet sau să deveniţi exact opusul acestor caracteristici. Vindecarea înseamnă găsirea unui echilibru în viaţa dumneavoastră. Multe dintre trăsăturile pe care le consideraţi a fi slăbiciuni pot fi transformate în puncte forte, în timpul procesului de vindecare. O fiică adultă rezilientă este echilibrată, ceea ce îi permite să îşi satisfacă nevoile, să aibă o părere bună despre sine, să aibă grijă de ea şi să se identifice cu ceilalţi, ca o persoană sănătoasă, şi să nu

se simtă folosită de ceilalţi. Fosta dumneavoastră viaţă a fost dezechilibrată. Noul sine îşi caută echilibrul.

Fosta fiică adultă era dispusă să meargă oricât de departe, pentru a se adapta la o mulţime de comportamente nesănătoase, ceea ce vă menţinea dezechilibrată şi o străină pentru propria persoană. Noul sine ştie cine este şi cum să îşi păstreze echilibrul. Nu renunţaţi complet la trecut. Păstraţi-vă calităţile dobândite, pentru a vă putea menţine echilibrul, dar echilibraţi-vă calităţile cu vindecarea, pentru a vă regăsi.

4. REZILIENTA PRESUPUNE ÎNSĂNĂTOŞIRE

Să nu vă fie teamă să vă înfruntaţi suferinţa sau să vă recunoaşteţi rănile. Trebuie să vă însănătoşiţi, pe măsură ce vă vindecaţi. Vindecarea nu include menţinerea vechilor leziuni. însănătoşirea presupune ca dumneavoastră să vă recunoaşteţi rănile şi, poate, să îi iertaţi pe cei care vi le-au provocat.

Nu trebuie să iertaţi toate rănile din viaţa dumneavoastră. Pentru unele victime, anumite evenimente sunt de neiertat. Dar dacă alegeţi să iertaţi, transformaţi iertarea într-o parte a procesului de vindecare. Să nu credeţi că trebuie să iertaţi pentru că v-a spus cineva să o faceţi. Dacă alegeţi să faceţi acest lucru, iertarea devine codependentă. Asociaţi iertarea cu vindecarea. întrebaţi-vă: „Cum mă va ajuta iertarea să mă vindec?”. Atunci când veţi găsi răspunsul, veţi şti ce să faceţi cu iertarea.

Vindecarea şi însănătoşirea necesită timp. Să nu fiţi nerăbdătoare. Dacă vă răniţi şi vă întoarceţi prea repede la vechile activităţi, riscaţi să vă răniţi din nou. Aveţi răbdare cu propria vindecare. Rănile vă aparţin şi le puteţi îngriji cum consideraţi că e mai bine. Persoana

care se vindecă şi se însănătoşeşte ştie când trebuie să meargă mai departe, deoarece începe să aibă grijă de ea însăşi. Nu puteţi descoperi vindecarea fără a trece prin procesul de însănătoşire. Dacă vă grăbiţi să ajungeţi la destinaţia finală fără a vă însănătoşi, vechile răni emoţionale vă vor chema înapoi.

5. REZILIENTA PRESUPUNE DĂRUIRE '

Rezilienţa înseamnă că sunteţi capabilă să identificaţi toate lucrurile pe care le-aţi ratat, iar apoi să vi le oferiţi. Vindecarea este un dar al sinelui, iar multe persoane aflate în curs de vindecare simt că au renăscut din punct de vedere emoţional. Ele au descoperit darul de a se bucura la maximum de vieţile lor. Cine deţine darul pentru dumneavoastră? Chiar dumneavoastră; el nu se află în paginile unei cărţi, ci în inimă, în suflet, în sentimente şi în vindecare.

Vă puteţi găsi darul şi îl puteţi deschide? înlăuntrul dumneavoastră se află toate lucrurile pe care le-aţi pierdut sau care v-au fost furate atunci când eraţi mică. Darul dumneavoastră constă în toate lucrurile pe care le puneţi în ascunzătoarea dumneavoastră emoţională. Numeroase fiice adulte îşi poartă cu ele darul ascuns, în fiecare zi, sperând să îl poată deschide, numai pentru a descoperi că a mai trecut o zi, iar darul a rămas nedesfăcut. La fel ca prinţesa din poveste, multe fiice adulte au uitat unde şi-au ascuns emoţiile şi spiritul copilăriei. Darul dumneavoastră a stat mult timp încuiat. V-aţi găsit cheile? Mai important, aţi găsit lacătul, astfel încât să puteţi ieşi?

Cheile care conduc către vindecare se află înlăuntrul dumneavoastră. Descuiaţi lacătele şi primiţi-vă darul. Atunci când puteţi să vă dăruiţi singură ceva, veţi vedea că nimeni nu vă poate lua acele daruri vreodată. Veţi descoperi că nu mai ascunderi cine

sunteţi şi că vă veţi folosi vindecarea zi de zi. Veţi descoperi că vindecarea nu implică numai dăruire, ci şi repetarea primirii. Nu vă veţi sătura niciodată să vă desfaceri darul vindecării, pentru că fiecare zi vă va oferi noi şi noi cadouri. Pentru a recunoaşte şi a aprecia darurile trebuie să vă vindecaţi suficient încât să ştiţi nu numai care sunt aceste daruri, ci şi cum să vă bucuraţi de ele. Atunci când vă veţi putea bucura de darurile dumneavoastră, veţi şti că v-aţi acordat darul vindecării.

6. REZILIENTA PRESUPUNE DEZVOLTÂREA SENTIMENTULUI DE „SINE”

Cum vă daţi seama nu numai că vă vindecaţi, ci şi că treceţi de la a fi doar o fiică adultă la dezvoltarea unui sentiment sănătos de sine? Vă veţi da seama atunci când veţi începe să credeţi şi să simţiţi că puteţi fi dumneavoastră însevă, fără teamă. Vă veţi da seama atunci când veţi putea să vă apreciaţi, când veţi începe să vă placă propria persoană şi când veţi face pace cu dumneavoastră. Vă veţi da seama de faptul că vă vindecaţi şi că dezvoltaţi un sentiment sănătos de sine atunci când începeţi să faceţi unele dintre aceste lucruri:

- Nu mai simţiţi că trebuie să deţineţi controlul;
- începeţi să aveţi tipurile de relaţii pe care vi le-aţi dorit dintotdeauna;
- începeţi să simţiţi mai mult şi să vă gândiţi mai puţin la sentimentele dumneavoastră;
- Nu vă mai este teamă de propriile amintiri;
- Aţi făcut pace, în sinea dumneavoastră, cu oamenii care v-au făcut rău;
- Aveţi încredere în propria judecată;
- Nu mai trăiţi cu fobia de sine;
- Sunteţi capabilă să vă afirmaţi calităţile;

- Nu vă mai consideraţi doar o fiică adultă;
- începeţi să vă respectaţi;
- învăţaţi să vă placă propria persoană şi să vă iubiţi pe sine;
- Puteţi primi dragoste şi intimitate din partea celorlalţi;
- Puteţi spune „nu” altora şi „da” propriei persoane;
- învăţaţi să vă acceptaţi propria vindecare.

Toate aceste acţiuni şi sentimente sunt semne ale tranziţiei de la fiica adultă la propria persoană. Pe măsură ce vă vindecaţi mai mult, vă veţi apropia de dezvoltarea unui sine sănătos. Vindecarea şi dezvoltarea unui sine sănătos au un lucru în comun: sunt procese continue. Niciunul nu reprezintă o destinaţie. Ambele sunt călătorii minunate. Limitarea vindecării şi a dezvoltării personale ar fi dezamăgitoare. Ca fiică adultă, identitatea şi comportamentele v-au fost restricţionate, dar nimeni nu vă poate restricţiona dezvoltarea, în afară de dumneavoastră.

7. REZILIENTA PRESUPUNE SĂ ÎNVĂŢAŢI SĂ VĂ IUBIŢI PE SINE

Cel mai devastator impact al familiilor alcoolice este acela că produc oameni care nu se plac pe sine. Cea mai mare provocare în ceea ce priveşte tranziţia dumneavoastră va fi să învăţaţi să vă plăceţi şi să vă iubiţi. Dacă nu vă plăceţi pe dumneavoastră, vă va fi mai greu să trăiţi cu propria persoană decât cu un alcoolic. Aţi dovedit că puteţi tolera comportamentul disfuncţional al altcuiva, dar ştiţi sigur că nu îl veţi tolera atunci când vine din partea dumneavoastră. Atunci când începe să vă placă cine sunteţi, veţi deschide o întreagă lume emoţională, care până acum a

rămas închisă în faţa dumneavoastră, învăţaţi să vă iubiţi pe dumneavoastră. La urma urmei, aveţi de petrecut mult timp cu noul sine.

Atunci când vă iubiţi pe dumneavoastră, vă veţi putea aprecia ca supravieţuitoare, şi nu ca victimă. Veţi putea să vă bucuraţi de un umor care nu îşi are rădăcinile într-un sarcasm dureros. Veţi avea încredere în propriile decizii, înainte să vă placă persoana care ia aceste decizii. Atunci când vă iubiţi pe sine, vă şi respectaţi. Vă veţi îmbunătăţi relaţiile, deoarece veţi simţi că meritaţi tot ce este mai bun şi că aveţi multe lucruri de oferit. Atunci când vă plăceţi pe sine, puteţi face tranziţia de la a fi o *fiică perfectă* la a deveni *versiunea perfectă a dumneavoastră,* exact aşa cum sunteţi. Vă veţi da seama şi veţi accepta faptul că versiunea perfectă a dumneavoastră include *toate* versiunile dumneavoastră – şi pe cele pozitive, şi pe cele negative –, iar acest lucru este în regulă. Dumneavoastră cea perfectă nu este codependentă. Ea nu este controlată de către ceilalţi. Nu se teme de ea însăşi. Dumneavoastră vă pricepeţi cel mai bine să fiţi dumneavoastră. Nu mai imitaţi alte persoane, nu vă mai vedeţi din perspectiva altcuiva. Atunci când vă plăceţi propria persoană, puteţi fi dumneavoastră însevă.

8. REZILIENTA PRESUPUNE DEZVOLTÂREA LIMITELOR

Limitele sănătoase sunt create, nu înnăscute. Numeroase fiice adulte îşi recunosc nevoia de a stabili limite personale şi profesionale. Multe dintre ele îşi mărturisesc teama de a spune „nu” cuiva. Teama de respingere le împiedică să acţioneze în interes propriu. Dezvoltarea autonomiei este importantă pentru fiicele adulte care au fost reziliente în copilărie. Limitele reprezintă una dintre căile prin care se atinge

autonomia. Persoana rezidentă nu mai simte că ceilalţi profită de ea şi nu se mai simte folosită. Aveţi dreptul de a spune „nu”.

în plus, rezilienţa înseamnă că ştiţi ce anume susţineţi şi aveţi încredere în propriile convingeri. Există o zicală care spune: „Dacă nu crezi cu tărie în ceva, vei crede orice”. Dumneavoastră ştiţi ce convingeri aveţi şi în ce anume credeţi? Dacă da, înseamnă că aveţi limite. Dacă nu, va trebui să aflaţi mai multe despre dumneavoastră şi propriile valori.

9. REZILIENTA PRESUPUNE SĂ ÎNVĂTATI SĂ PRIMIŢI

Cea mai importantă barieră în calea vindecării şi a dezvoltării personale va fi incapacitatea dumneavoastră de a primi. Puteţi încerca să vă schimbaţi şi să învăţaţi toate procesele implicate, numai ca să ajungeţi faţă în faţă cu ceea ce aţi dorit dintotdeauna şi să vă daţi seama că nu ştiţi cum să îl acceptaţi. Incapacitatea dumneavoastră de a primi vă împiedică să deveniţi rezilientă. Dărâmaţi această barieră. Nu vă puteţi aştepta ca alţii să vă poată ajuta dacă insistaţi să faceţi totul singură. Este nevoie de dezvoltare pentru a le permite altora să intre în viaţa dumneavoastră şi a le accepta contribuţiile. Pentru a vă schimba trebuie să puteţi primi ceea ce vă doriţi. Dacă vreţi să aveţi o părere bună despre sine, trebuie să fiţi capabilă să primiţi sentimente benefice.

Dacă nu vă pasă de dumneavoastră, de ce oare se întâmplă acest lucru? Vă lipseşte ceva? Poate că vă lipseşte motivaţia pentru a vă schimba, nu informaţiile despre felul în care trebuie să vă schimbaţi. Trebuie să puteţi primi propriile motivaţii, pentru a putea primi ceva şi din partea celorlalţi. Dacă vă doriţi relaţii sănătoase şi pline de iubire, sunteţi pregătită să primiţi dragostea atunci când vi se oferă? Puteţi accepta o

relaţie cu o persoană sănătoasă? Bucuria, dragostea, frumuseţea, compasiunea şi liniştea sunt daruri. Primiţi-le. Găsiţi-vă propriile chei către vindecare, dar mai important decât atât, găsiţi lacătele. Folosiţi cheile şi descuiaţi-le. Aruncaţi lacătele şi primiţi cu braţele deschise noua viaţă. îmbrăţişaţi noua dumneavoastră viaţă ca pe un prieten vechi. Spuneţi-i: „Bine ai venit acasă”. Strigaţi-i: „Lasă-mă să am grijă de tine, aşa cum numai eu ştiu! Lasă-mă să am grijă de mine!”. Pentru a vă dezvolta, veţi lăsa multe lucruri să iasă, dar adevărata dezvoltare va veni din ceea ce lăsaţi să intre.

Reflecţii

Doar ceea ce ai devenit contează.

LIZ SMITH

Experienţa este un profesor bun, dar are un tarif extrem de mare.

MINNAANTRIM

Nu poţi alege când sau cum vei muri. Poţi hotărî doar cum vei trăi.

JOAN BAEZ

Dacă nu îţi este frică de vocile dinlăuntrul tău, nu îţi va fi frică de criticile din afara ta.

NATALIA GINZBURG

Niciodată nu este prea târziu să devii ceea ce ai fi putut deveni.

GEORGE ELIOT

Post-scriptum

Am ajuns departe în această parte a călătoriei noastre. V- am însoţit până unde am putut. Rolul meu din această călătorie a luat sfârşit. Al dumneavoastră de-abia începe? Eu nu simt că am fost singurul autor al acestei cărţi. Nicio experienţă de scriere a unei cărţi nu a stârnit vreodată atâtea emoţii în mine. Am fost mai mult ca un pictor care încearcă să surprindă o imagine pe pânză. Sper ca viziunea mea să fi fost clară şi să fi ascultat cu atenţie, în această călătorie. Acum vă dau dumneavoastră harta. De acum trebuie să vă planificaţi propriul traseu. Nu uitaţi unde aţi fost. Oricât de dureros ar fi fost drumul până aici, unele dintre experienţe vă vor ajuta, pe măsură ce călătoriţi. învăţaţi să le folosiţi pe cele valoroase. Unele evenimente sau persoane vă vor trage înapoi. Renunţaţi la ele. Acum aveţi opţiuni şi o hartă. Găsiţi-vă drumul. Găsiţi- vă dragostea. Găsiţi-vă spiritul. Găsiţi-vă pe dumneavoastră.

Anexă
Cercetările care stau la baza cărţii *Fiice perfecte*

Cartea *Fiice perfecte* se bazează pe două studii conexe cu privire la fiicele adulte ale părinţilor alcoolici efectuate de autor. Unul dintre studii a fost aplicat pe 125 de fiice adulte, care au oferit răspunsuri scrise la întrebări cu răspuns deschis referitoare la condiţia de fiică a unui părinte alcoolic. Subiectele şi citatele din carte sunt derivate din acest „studiu calitativ". Celălalt studiu este o analiză cantitativă a răspunsurilor la acest sondaj, care a fost autoaplicat asupra a două grupuri de femei: 624 de fiice adulte ale unor alcoolici care s-au identificat singure ca fiind astfel şi 585 de femei crescute în familii nonalcoolice. Statisticile din acest text se bazează în mare parte pe acest studiu.

Aceste două studii complementare oferă o descriere cuprinzătoare a experienţelor caracteristice fiicelor adulte ale alcoolicilor. Datele cantitative identifică trăsăturile de bază ale fiicelor adulte, iar informaţiile calitative indică aspectele problematice în care se manifestă sau se exprimă aceste trăsături. Mai important, cele două studii oferă o clarificare şi o demonstraţie a observaţiilor clinice, precum şi anecdote personale, care au caracterizat până în prezent acest domeniu.

Tabelele din această anexă ilustrează unele dintre rezultatele celor două studii şi întregesc textul cărţii *Fiice perfecte.* Dacă doriţi informaţii suplimentare despre acest studiu, vă rugăm să-l contactaţi pe autor la Mid-Atlantic Addiction Training Institute, de la

Universitatea Indiana

din Pennsylvania, 1098 Oakland Avenue, Indiana, PA 15705.

Tabelul 1. Diferenţe generale între fiicele adulte ale alcoolicilor şi fiicele care provin din familii nealcoolice

	Fiicele ACOA n = 624	**Fiicele non-ACOA n = 585**
Informaţii generale		
Minoritate	10%	10%
Măritate	77	74
Divorţate	42	32*
Lucrează în serviciile sociale	84	89†
Beau alcool	61	71*
Percepţia asupra relaţiei părinţilor*	38%	11%
Modestă	30	18
Sub medie	20	28
Medie	11	41
Peste medie		
Tipuri de abuz în familia de origine	80%	37%
Abuz emoţional	31	8*
Neglijarea copiilor	31	9*
Abuz fizic asupra copiilor	19	5*
Abuz sexual asupra copiilor	38	6*
Abuz asupra partenerei/ului	15	58*
Nicio formă de abuz		
Satisfacţia emoţională acum*		
Foarte scăzută/scăzută	20%	10%
Moderată	45	38
Ridicată/foarte ridicată	34	51

	Fiicele	**Fiicele non-**

* Semnificativ din punct de vedere statistic la $p < .001$.
† Semnificativ din punct de vedere statistic la $p < .05$.

Tabelul 2. Fiicele adulte ale alcoolicilor în comparaţie cu fiicele care provin din familii nealcoolice, în ceea ce priveşte dimensiunile şi elementele indicelui ACOA

ACOA n = 624 medie (AS*)	ACOA n = 585 medie (AS)
9,96 (2,40)	7,99 (2,00)
3,18 (0,95)	2,73 (0,87)
3,25 (1,00)	2,74 (1,20)
3,53 (1,10)	
8,79 (2,40)	7,54 (1,90)
2,86 (1,10)	2,40 (0,82)
3,06 (0,97)	2,67 (0,83)
2,87 (1,10)	2,47 (0,92)
10,72 (2,50)	8,77 (2,30)
3,63 (1,10)	2,95 (1,00)
3,16 (1,10)	2,44 (1,00)
3,92 (0,90)	3,38 (0,87)
6,84 (1,70)	5,54 (1,70)
3,37 (0,97)	2,82 (0,87)
3,46 (1,20)	2,72 (1,10)
9,08 (2,10)	7,76 (1,80)
3,51 (1,00)	3,00 (0,91)
3,39 (1,00)	2,98 (0,98)
2,17 (0,82)	1,78 (0,69)
8,19 (2,30)	6,75 (2,00)
2,75 (0,93)	2,27 (0,79)
	2,09 (0,87)
	2,34 (0,92)

	2,60 (1,00) 2,84 (1,00)	
Teama de eşec Se teme de respingere şi de Se teme de critici şi de judecată Se teme de eşec	9,58 (2,80) 3,03 (1,10) 3,14 (1,00) 3,41 (1,10)	7,73 (2,50) 2,30 (0,97) 2,64 (0,94) 2,79 (1,20)
Scor total	62,13 (12,00)	52,52 (10,00)

* AS – abatere standard. *(N. red.)*

Toate rezultatele de mai sus sunt semnificative din punct de vedere statistic la p < .001.

Sistem de numerotare: 5 = întotdeauna, 4 = adesea, 3 = uneori, 2 = rareori, 1 = niciodată.

Tabelul 3. Problemele identificate ale fiicelor adulte ale alcoolicilor

Probleme specifice fiicelor adulte ale ma	**Procentaj unelor**	**n = 125 ice**
Model de rol	45%	n = 47
Relaţii	36	
Abilităţi de creştere a unui copil	17	
Identitate	9	
încredere	4	
Altele	13	
Probleme specifice fiicelor adulte ale taţilor alcoolici		
Relaţii	40%	n = 90
Confuzie de roluri	32	
Intimitate	19	
Sentiment de sine	12	
Abuz sexual	7	
Perfecţionism	4	
Altele	11	
Cel mai semnificativ tip de probleme în relaţii		
încredere	34%	n = 96

Intimitate	28	
Stimă de sine	27	
Responsabilitate	23	
Alegerea partenerului greşit	19	
Altele	21	
Cele mai mari probleme în ceea ce priveşte creşterea copilului		
		n = 81
Nevoia de control	33%	
Nu ştiu cum să fie părinţi	19	
Inconsecvenţă	16	
Nu reuşesc să satisfacă nevoile copilului Altele	16 20	
Sfaturi pentru alte fiice adulte ale alcoolicilor		
Ai grijă de tine	30%	n = 66
Alătură-te unui program	26	
Foloseşte abilităţile dobândite în trecut	11	
Află ce ai pierdut	8	
Asociază-te cu oameni sănătoşi	6	
Altele	20	

Notă: Procentajele din fiecare categorie însumează mai mult de 100% deoarece unele dintre fiicele adulte au identificat mai multe probleme.

Bibliografie

Ackerman, Robert J. *Abused No More: Recovery for Women from Abusive or Codependent Relationships,* Blue Ridge Summit, Pa.: HSI/TAB Books, Inc., 1989.

Ackerman, Robert J. *Adult Daughters of Alcoholics Study,* Indiana, Pa.: Universitatea Indiana din Pennsylvania, 1988.

Ackerman, Robert J. *Children of Alcoholics: A Guidebook for Educators, Therapists and Parents,* Holmes Beach, Fla.: Learning Publications, 1978.

Ackerman, Robert J. *Let Go and Grow: Recovery for Adult Children of Alcoholics,* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1987.

Ackerman, Robert J. *Same House, Different Homes: Why Adult Children of Alcoholics Are Not All the Same,* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1987.

Ackerman, Robert J. şi Edward Gondolf. „Differentiating Adult Children of Alcoholics: The Effects of Background and Treatment on ACOA Symptoms", *The International Journal of the Addictions 26,* nr. II (1991): 1159-1172.

Ackerman, Robert J. şi Susan E. Pickering. *Before It's Too Late: Helping Women în Controlling or Abusive Relationships,* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1995.

Agnew, Eleanor şi Sharon Robideaux. *My Mama's Waltz: A Book for Daughters of Alcoholic Mothers,* New York: Pocket Books, 1998.

Bass, Ellen şi Laura Davis. *The Courage to Heal,* New York: Harper and Row, 1988.

Bernard, Bonnie, C. Burgoa şi K. Whealdon. *Fostering Resiliency în Kids: Protective Factors în the School,* San Francisco: Far West Laboratory, 1994.

Bepko, Claudia. *The Responsability Trap,* New York: The Free Press, 1985.

Berkowitz, Alan şi H. Wesley Perkins. „Personality Characteristics of Children of Alcoholics”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology 56,* nr. 2 (1988): 206-209.
Berman, Claire. *Adult Children of Divorce Speak Out,* New York: Simon & Schuster, 1991.
Blaker, Karen. *Born to Please,* New York: St. Martin Press, 1988.
Braithwaite, V. şi C. Devine. „Life Satisfaction and Adjustment of Children of Alcoholics: The Effects of Parental Drinking, Family Disorganization, and Survival Roles”, *British Journal of Clinical Psychology 32* (1993): 417-429.
Brenner, Avis. *Helping Children Cope with Stress,* Lanham, Md.: Lexington Books, 1984.
Butler, K. „The Anatomy of Resilience”, *Family Therapy Networker 21,* nr. 2 (1997): 22-31.
Cameron, Catherine. *Resolving Childhood Trauma,* Thousand Oaks, Calif.: Sage Pubheations, 2000.
Cork, Margaret R. *The Forgotten Children,* Toronto: Fundaţia pentru Cercetarea Dependenţelor, 1969.
Cowan, Connell şi Melvyn Kinder. *Smart Women, Foolish Choices,* New York: Clarkson N. Potter, Inc., 1985.
Dayton, Tian. *Trauma and Addiction,* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 2000.
Earls, F.; W. Reich, K.G. Jung şi C.R. Cloniger. „Psychopathology în Children of Alcoholic and Antisocial Parents”, *Alcoholism: Clinical and Experimental research 12* (1988): 481-87.
el Guebaly, N. şi D.R. Offord. „The Offspring of Alcoholics: A Critical Review”, *American Journal of Psychiatry 134,* nr. 4 (1997): 357-365.
Ellis, Deborah A., Robert A. Zucker şi Hiram E. Fitzgerald. „The Role of Family Influences în Development and Risk”, *Alcohol Health and Research World 21,* nr. 3 (1997): 218-225.
Erikson, Erik H. *Childhood and Society,* New York:

W.W. Norton & Co., 1963.
Fossum, Merle. *Catching Fire,* New York: Harper and Row, 1989.
Fundaţia Copiii Alcoolicilor. *Collaboration, Coordination and Cooperation: Helping Children Affected by Parental Addiction and Family Violence,* New York: Fundaţia Copiii Alcoolicilor, 1995.
Garmezy, Norman et al., relatat de Eleanor Hoover în „Human Behavior" (aprilie 1976).
Gondolf, Edward W. şi Robert J. Ackerman. „Validity and Reliability of an Adult Children of Alcoholics Index", *The International Journal of the Addictions 28,* nr. 3 (1993): 257- 269.
„Having a Good Day", *USA Today,* 13 aprilie 1989.
Hoff, Lee Ann. *People în Crisis,* ed. 2, Menlo Park, Calif.: Addison- Wesley Publishing, 1984.
Hoopes, Margaret şi James Harper. *Birth Order Roles and Sibling Patterns în Individual and Family Therapy,* Rockville, Md.: Aspen Publishers Inc., 1987.
Jacobson, Sandra W. „Assessing the Impact of Maternal Drinking During and After Pregnancy", *Alcohol Health and World Research 21,* nr. 3 (1997): 199-203.
Jantz, Gregory L. *Hope, Help and Healing for Eating Disorders,* Colorado Springs, Colo.: Harold Shaw Publishers, 1995.
Johnson, J., T. Boney şi B. Brown. „Evidence of Depressive Symptoms în Children of Substance Abusers", *International Journal of the Addictions 25,* nr. 4-A (1990): 465-479.
Kumpfer, K.L. „Outcome Measures of Interventions în the Study of Children of Substance-Abusing Parents", *Pediatrics,* supliment, 103, nr. 5 (1999): 1128-1144.
Maine, Margo. *Father Hunger: Fathers, Daughters and Food,* Carlsbad, Calif.: Gurze Books, 1991.
Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being,*

New York: John Wiley & Sons, 1968.
Morehouse, Ellen şi Tarpley Richards. „An Examination of Dysfunctional Latency Age Children of Alcoholic Parents and Problems în Intervention", *Journal of Children în Contemporary Society 15,* nr. 1 (toamna anului 1982).
Niven, R.G. „Alcohol and the Family", în *Alcoholism and Related Problems,* editat de LJ. West, 91-109, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1984.
Norwood, Robin. *Women Who Love Too Much,* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1985.
Obuchowska, I. *„Emotional Contact with the Mother as a Social Compensatory Factor în Children of Alcoholics",* „International Mental Health Newsletter 16", nr. 4 (1974): 2-4.
Perrin, Thomas W. *„IAm an Adult Child of an Alcoholic",* Thomas W. Perrin, 1984.
„Raportul Keri despre încredere şi Femeia din America", *USA Today,* 1988.
Reid, J., P. Macchetto şi S. Foster. *„No Safe Haven: Children of Substance Abusing Parents",* Centrul pentru Dependenţe şi Abuz de Substanţe din cadrul Universităţii Columbia, 1999.
Rivinus, T.M., D. Levoy, M. Matzko şi R. Seifer. „Hospitalized Children of Substance Abusing Parents and Sexually Abused Children: A Comparison", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 31,* nr. 6 (1992): 1019- 1923.
Robinson, Bryan E. şi J. Lyn Rhoden. *Working with Children of Alcoholics,* ed. 2, Thousand Oaks, Calif.: Sage, 1998.
Sanford, Linda Tschirhart. *Women and Self-Esteem.* Conferinţă ţinută la Universitatea Indiana din Pennsylvania, Indiana, Pa., aprilie 1988.
Sanford, Linda Tschirhart şi Mary Ellen Donovan. *Women & Self- Esteem,* New York: Anchor

Press/Doubleday, 1985.
Seilhamer, R., T. Jacob şi N. Dunn. „The Impact of Alcohol Consumption on Parent-Child Relationships în Families of Alcoholics”, *Journal of Studies on Alcohol 54,* nr. 2 (1993): 189-198.
Seixas, Judy şi Geraldine Youcha. *Children of Alcoholism,* New York: Crown Publishing, 1985.
Sheehy, Gail. *Passages: Predictable Crises of Adult Life,* New York: E.P. Dutton, 1978.
Sher, K.J. *Children of Alcoholics: A Critical Appraisal of Theory and Research,* Chicago: University of Chicago Press, 1991.
Sher, K.J. „Psychological Characteristics of Children of Alcoholics”, *Alcohol Health and Research World 21,* nr. 3 (1997): 247-253.
Simon, Sidney B. *Getting Unstuck,* New York: Warner Brothers, 1988.
Subby, Robert. *Lost în the Shuffle,* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1987.
Tower, Cynthia Crosson. *Understanding Child Abuse and Neglect,* ed. 3, Boston: Allyn and Bacon, 1996.
Volchok, Susan. „Childhood Labels”, *Glamour,* iulie 1985.
Wallerstein, J.S. „Children of Divorce: Stress and Developmental Tasks”, în N. Garmezy şi M. Rutter (editori), *Stress, Coping and Development în Children* (pp. 265-302), New York: McGraw-Hill, 1983.
Werner, E.E. „Resilient Offspring of Alcoholics: A Longitudinal Study from Birth to Age 18”, *Journal of Studies on Alcohol 47,* nr. 1 (1986): 34-40.
Werner, E.E. şi J.L. Johnson. „The Role of Caring Adults în the Lives of Children of Alcoholics”, *Children of Alcoholics: Selected Readings 2* (2000).
Williams, Carol N. „Differences în Child Care Practices Among Families with Alcoholic Fathers, Alcoholic Mothers, and Two Alcoholic Parents”, fragment din *Dissertation Abstracts International 44* (1983): 299-

A.
Wilsnack, R.W., S.C. Wilsnack şi A.D. Klassen. „Women's Drinking and Drinking Problems: Patterns from a 1981 National Survey", lucrare prezentată la Conferinţa Anuală a Societăţii pentru Studierea Problemelor Sociale, San Francisco, septembrie 1982.
Windle, Michael. „Concepts and Issues în COA Research", *Alcohol and Health Research World 21,* nr. 3 (1997): 185-191.
Woititz, Janet G. *Adult Children of Alcoholics,* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1983.
Wolin, S. şi S. Wolin. *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity,* New York: Random House, 1993.
Zelditch, Morris. „Role Differentiation în the Nuclear Family: A Comparative Study", în *Family, Socialization and Interraction Process,* editat de Talcott Parsons şi R. Bales, 307-351, Glencoe, III: Free Press, 1955.